

9つの優良生活習慣

快眠 ふくいきん キャンペーン

ぐっすり眠る
ための生活習慣、
3つ選んで、
2週間続けよう

実施期間

2024 2025
12.5 木 - 2.14 金

申込期限：1月31日（金）要事前申込



同僚や家族、
友人と一緒に、
睡眠の質を改善！
3~10人のチームで
挑戦しよう！



1 朝

朝食を食べる



2 朝

朝起きたら
カーテンを
開ける



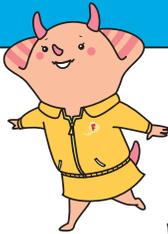
3 朝

決まった時間に
起きる

日中

4 日中

1日5,000歩以上歩く



5 日中

カフェインを
控える
1日400mgまで
(コーヒーなら700cc程度)



日中

6 日中

昼食をしっかり、夕食を軽めに

7 夜

睡眠を
しっかりとる

推奨時間

小学生：9~12時間 中学生：8~10時間
成人：6時間以上



8 夜

寝室でスマホや
タブレットを使わない

夜

9 夜

アルコールを
控える

1日20gまで
(ビールなら500ml、
日本酒なら180ml程度)



PRESENT

1チーム
人数分



低反発マットレス
トゥールスリーパーライト3.5

1チーム
人数分



※画像はイメージです。
ホテル仕様まくら

5チーム
人数分



※画像はイメージです。
アイマスク

10チーム
1箱
(30本入)



PLUSカルピス®
睡眠・腸活ケア

提供：アサヒ飲料株式会社

10チーム
7本×
人数分



Yakult(ヤクルト)1000

提供：株式会社ヤクルト北陸 福井本社

5チーム
人数分



エステーセット

消臭力 Premium Aroma(プレミアムアロマ)
For Sleep 寝室用 1個
はるオンパックス Airy 1パック

提供：エステー株式会社

20チーム
1箱
(30本入)



チルアウト
リラクゼーションドリンク

提供：北陸コカ・コーラボトリング株式会社

8人以上で参加で

30チーム
抽選



めぐリズム

朝・日中・夜、それぞれの生活習慣の中から1つずつをチームで選択、
2週間継続したチームの中から抽選で豪華賞品をチーム全員にプレゼント！

優れたエピソード等を回答していただいたチームの中からさらに10名にも賞品をプレゼント！

参加方法など詳しくはウラ面で！

快眠ふくいキャンペーン

参加方法

① チームを作ろう!

- 同僚・家族・友人で3人~10人のチームを作ってください。1チームに1人は20~50代の方を入れてください。
- 福井県内にお住まいまたは通勤・通学している、小学生以上の方ならどなたでもOKです。1人が複数のチームに参加することはできません。

② 生活習慣を決めよう!

- チームで取り組む生活習慣を表面の「朝」「日中」「夜」から1つずつ(計3つ)選んでください。

③ 申込みをしよう!

- 方法①または方法②のいずれかでお申し込みください。
- 方法① / 右の申込フォームに必要事項を入力し、送信してください。

方法② / 参加申込用紙に必要事項を記入し、メールもしくはFAXでキャンペーン事務局あてにお送りください。

④ 生活習慣を続けよう!

- ②で決めた生活習慣を2週間継続しましょう。取組み状況は、記録シートに記載してください。

⑤ 継続できたら報告しよう!

- チーム員の取組み状況を報告シートにまとめ、メールもしくはFAXで事務局へ提出してください。

☆ 参加申込用紙、記録シート、報告シートは、ホームページをご覧ください。

☆ 実績報告をしていただいたチームの中から抽選を行います。

当選チームは、ホームページで公表し、3月から順次、賞品の発送を行います。

申込フォーム



ホームページ



参加申込用紙

チーム名	チーム人数	20~50代の人数	
	人	人	
チームメンバーのご関係	<input type="checkbox"/> 同僚 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> その他()		
チームで取り組む生活習慣	オモテ面の9つの生活習慣から番号を1つずつ選択してください	朝 ()	日中 ()
		夜 ()	
連絡先	ふりがな	-----	
	代表者氏名	-----	
住所等	〒	電話番号	
		メールアドレス	
参加者(代表者除く)	ふりがな		
企業・団体等の名称(該当者のみ)	-----		

※いただいた個人情報は本事業にのみ使用し、賞品発送のため、連絡先を協力企業に提供する場合がありますので、予めご了承ください。

お申し込み先・お問い合わせ先

快眠ふくいキャンペーン事務局 (株式会社大広北陸福井支社内)

〒910-0005 福井市大手2丁目7番15号 明治安田生命福井ビル

TEL: (0776)29-1234 (平日9:30~17:30 ※土日祝日を除く) FAX: (0776)27-2324

MAIL: apply@daiko-hokuriku.co.jp

2024年12月28日(土)~2025年1月5日(日) について電話の受付は休業いたします。

また、この期間のメールでのお問い合わせに関しては、2025年1月6日(月)以降に順次回答させていただきます。

詳細はホームページへ

快眠ふくい

