

けんチャレプログラム 2019

コピー可

4月～3月のうち3カ月間 体重・歩数・血圧を記録しよう!

★いずれか1つ以上を、3カ月続けて記録
(1カ月10日以上) をしたら、下記をご記入の上、
国保組合にご提出ください。

氏名	
保険証記号・番号	91-()・()
年齢	歳 性別 男・女

※組合員の年齢制限はありませんが、家族の方は19歳以上の方に限らせていただきます。

ご提出いただいた方の中から抽選で
100名様にこちらの賞品をプレゼント

- ディズニーリゾートペアチケット 5組
- 体重体組成計 5名
- 活動量計(万歩計) 10名
- 電子血圧測定器(腕巻き型) 5名
- 電子体温計 5名
- 電動歯ブラシ 25名
- デジタルしゃもじ 10名
- おこめ券(2,500円分) 10名
- 塩分計 25名

たくさんのご応募お待ちしております!!
※賞品は販売状況等により変更になる場合がございます



【昨年度ご提出いただいた方からの声】

- ◆人生で初めて、3カ月間の記録をとりましたが、紙に記入することがこんなに良いことだと実感できました。
- ◆けんチャレのおかげで、毎日血圧や体重を記録する習慣ができました。
- ◆自分の生活、健康を見直す良い機会になりました。

月 目標			
------	--	--	--

日付	体重	歩数	血圧 最高/最低
1			/
2			/
3			/
4			/
5			/
6			/
7			/
8			/
9			/
10			/
11			/
12			/
13			/
14			/
15			/
16			/
17			/
18			/
19			/
20			/
21			/
22			/
23			/
24			/
25			/
26			/
27			/
28			/
29			/
30			/
31			/

月 目標			
------	--	--	--

日付	体重	歩数	血圧 最高/最低
1			/
2			/
3			/
4			/
5			/
6			/
7			/
8			/
9			/
10			/
11			/
12			/
13			/
14			/
15			/
16			/
17			/
18			/
19			/
20			/
21			/
22			/
23			/
24			/
25			/
26			/
27			/
28			/
29			/
30			/
31			/

月 目標			
------	--	--	--

日付	体重	歩数	血圧 最高/最低
1			/
2			/
3			/
4			/
5			/
6			/
7			/
8			/
9			/
10			/
11			/
12			/
13			/
14			/
15			/
16			/
17			/
18			/
19			/
20			/
21			/
22			/
23			/
24			/
25			/
26			/
27			/
28			/
29			/
30			/
31			/

けんチャレプログラム 2019

コピー可

月 目標

日付	体重	歩数	血圧 最高/最低
1			/
2			/
3			/
4			/
5			/
6			/
7			/
8			/
9			/
10			/
11			/
12			/
13			/
14			/
15			/
16			/
17			/
18			/
19			/
20			/
21			/
22			/
23			/
24			/
25			/
26			/
27			/
28			/
29			/
30			/
31			/

月 目標

日付	体重	歩数	血圧 最高/最低
1			/
2			/
3			/
4			/
5			/
6			/
7			/
8			/
9			/
10			/
11			/
12			/
13			/
14			/
15			/
16			/
17			/
18			/
19			/
20			/
21			/
22			/
23			/
24			/
25			/
26			/
27			/
28			/
29			/
30			/
31			/

月 目標

日付	体重	歩数	血圧 最高/最低
1			/
2			/
3			/
4			/
5			/
6			/
7			/
8			/
9			/
10			/
11			/
12			/
13			/
14			/
15			/
16			/
17			/
18			/
19			/
20			/
21			/
22			/
23			/
24			/
25			/
26			/
27			/
28			/
29			/
30			/
31			/

先着 1,500 名様にクオカード 1,000 円分を
さらに全提出者の中から抽選で 100 名様に賞品
(健康グッズなど) を国保組合から進呈します!

- ・当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ・なお、事業広報のため、国保組合機関紙等に当選者名を公表する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- ・賞品は国保組合に登録のある住所に送付します。住所を変更された時は届出をお願いいたします。

<応募締切> 2020年4月10日(金) 必着

※取り組み期間は 2019年4月1日~2020年3月31日です
※応募は 1人につき 1口までです

◆ぜひ取り組みのご感想をお聞かせください◆



スタンプラリー
もあるよ!



※詳しくは
土建国保ガイドP.70または
国保組合ホームページへ