

けんチャレプログラム2020

体重・歩数・血圧・歯みがき回数を記録した方に、クオカード 1000 円分プレゼント！
いずれか1つ以上を3カ月続けて記録後、裏面にお名前などをご記入の上、国保組合へご提出ください。

月	目標
---	----

歯みがきができた時間に○をつけてください↓

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

月	目標
---	----

歯みがきができた時間に○をつけてください↓

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

月	目標
---	----

歯みがきができた時間に○をつけてください↓

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