

# 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

# けんチャレプログラム2020 申請書

## ★下記をご記入の上、国保組合へご提出ください★

応募締切 2021年4月9日(金) 必着

※取り組み期間は、2020年4月1日～2021年3月31日です。  
※応募は1人につき1口までです。

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

お名前		保険証 記号・番号	91-( )・( )
性別	男・女	年齢	歳 ※組合員の年齢制限はありませんが、ご家族は19歳以上とさせていただきます。
抽選希望賞品	①東京ディズニーリゾートペアチケット(10名様) ②電動歯ブラシセット(30名様) ③おこめ券 2,500円分(60名様)		
※①～③のうち1つだけ○をつけてください。			
Q1	けんチャレプログラム2020は「体重を測る」などの健康づくり行動に取り組み、記録するきっかけになりましたか？	①なった(測ったり、記録するようになった) ②なった(もともと測る習慣はあったが、記録はしていなかった) ③ならない(もともと測ったり、記録する習慣があった) ④その他【 】	
Q2	Q1で、②か③と回答の方におたずねします。 以前から測ったり記録する習慣のあったチェック項目はどれですか？ ※当てはまる項目すべてに○をつけてください。	①体重 ②歩数 ③血圧 ④歯みがき	
Q3	けんチャレプログラム2020は健康について考えるきっかけになりましたか？	①なった ②ならなかった ③どちらともいえない	
Q4	1日におおよそ何回歯をみがいていますか？	①3回 ②2回 ③1回 ④みがいていない	
Q5	Q4で、②③④と回答の方におたずねします。 1日に3回歯をみがくことは難しいですか？	①難しい ②難しい【理由: 】	
Q6	けんチャレプログラム2020についての感想がありましたらご記入ください。(自由記載)		

・抽選希望賞品に○がついていなかった場合、③として抽選させていただきます。  
また、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。

本事業について、  
くわしくは土建国保  
ガイドまたはホーム  
ページをご覧ください

