

けんチャレプログラム2017

コピー可

9月～3月のうち
3カ月間
体重・歩数・血圧を
記録しよう！

★3カ月間（1カ月10日以上）
記録をしたら、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
※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。	

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！

※詳しくは裏面
または HP へ



9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			/

10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			/

11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			/

12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 2017

コピー可

1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			/

2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			/

3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			/

◆ぜひ取り組みのご感想をお聞かせください◆

＜応募期間＞ 2018年3月31日 消印有効

★ご提出いただいた方の中から抽選で
100名様にこちらの商品をプレゼント★

- ディズニーリゾートペアチケット 5組
- イオン発生ドライヤー 5名
- ウェアラブル活動量計（腕時計型） 10名
- 電子血圧測定器（腕巻き型） 5名
- 電子体温計（非接触型） 5名
- ポケットドルツ（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！！

・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。なお、住所を変更された時は届出をお願いいたします。



あなたのからだ守り隊