

けんチャレプログラム 2018

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カ月以上記録(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。

2017年度は、とりこんでいただいた多くの方の体重が減少していました。
より健康になって、プレゼントがもらえるチャンス!!
ぜひ今日からとりこんでみましょう!

★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
- イオン発生ドライヤー 5名
- 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
- 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

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 2018

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			/

◆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7月1日～
2019年3月31日 消印有効

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!



スタンプラリー
もあるよ!
※詳しくは
裏面またはHPへ



・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。