

けんこう けんぽ
健^心健歩
チャレンジ

「口」と「歩」から始める
ヘルシー生活

健康生活を続けていきましょう！

申込
期間

平成26年

9/1^月 ~ 9/25^木

実施
期間

平成26年

10/1^水 ~ 10/31^金

健口（けんこう）チャレンジ

内容：「健口ワールド宣言」で提言した取り組み目標について、これを実践するキッカケとする。

●基本目標①～③を達成できた日にチェック。
25日以上で達成。

●個人目標④を達成できた日にチェック。
自分で立てた目標を全て実行できたら達成。

達成チェック欄に<達成・未達成>をチェック。

賞品

チェックシート提出者で、かつ4項目達成者の中から抽選で5名様に「携帯用電動歯ブラシ」が当たります。

健歩（けんぽ）チャレンジ

内容：1日一万歩を目標に、愛媛の霊場をシミュレーションウォーキング。1ヵ月で31万歩を目指す。

特典

初参加の方には、もれなく万歩計をプレゼント！

※(ウォーキングフェスタ)2回目以降の参加の方は、お持ちの万歩計をお使いください。また、貸出希望の方は下記の「万歩計貸出送付先」に必要事項をご記入の上、お申込みください。

賞品

*チェックシート提出者の中から

完歩賞：31万歩を完歩された方の中から抽選で3名に「高機能万歩計」

3桁ゼロ目賞：スポーツタオル(若干名)
<111位、222位~???位>

図書カード賞：抽選で100名当り5名の方に(500円) 当たります。

申込期間 平成26年9月1日(月)～9月25日(木)

申込方法 FAX または 健保ホームページより WEB でお申し込みください。

※注意 FAXは折り返しに沿って切り離し、番号間違いのないよう送信してください。

(裏面はチェックシート(提出用)になっています。キリトリの際ご注意ください。)

FAX 外線 078-302-9472

内線 711-4639

本社ビルの方は<4639>のみでお送りください。

WEB

ワールド健保ホームページ

<http://www.world-kenpo.com/>

「健口健歩」チャレンジ 申込用紙

参加するコースにチェックを入れてください

①健口チャレンジ

②健歩チャレンジ

①と②両方

保険証		氏名		性別		ウォーキングフェスタ過去参加	
記号	番号			男	女	有	無
会社名		部署名または店舗名		ビル名に○印とフロア階数を記入			
				本社・アネックス 南青山・北青山・西麻布 その他() 階数 階			

◆万歩計貸出ご希望の方は、【万歩計貸出送付先】に住所等必要事項をご記入ください。

※万歩計送付先は会社・店舗に限ります。終了後、健保へご返却ください。

万歩計
貸出
送付先

〒

—

TEL ()

—

FAX ()

—

●個人情報の取扱いについて

【重要】お申込みにつきましては下の「個人情報の取扱いについて」をご確認の上、右の「同意する」にチェックして下さい。同意のない場合、参加に支障の出る場合があります。

個人情報の取扱いについて

同意する 同意しない

【個人情報のお取扱いについて】

- 申込書に提供いただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針(<http://www.world-kenpo.com/>)に基づき、安全かつ厳密に管理します。
- 個人情報は、「健口(けんこう)・健歩(けんぽ)チャレンジ」参加者の運営(万歩計・賞品・個人結果票の送付など)と、今後の保健事業の企画に使用します。尚、不明な点について、当組合から連絡させていただく場合があります。
- 個人情報は、参加及びチェックシート提出促進のため、所属する事業所の健康管理事業推進委員に提供します。その他、第三者に開示・提供・委託することはありません。
- 個人情報を提供いただけない場合は、「健口(けんこう)・健歩(けんぽ)チャレンジ」の参加に支障の出る場合があります。
- 個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点については、当組合の個人情報保護管理者 常務理事(電話 078-302-8185)までご相談ください。

けんこう 健^{こころ} チャレンジ

歯 から始まる健康づくり

- 基本目標①～③を達成できた日にチェックシートの^{こころ}をチェックしましょう。25日以上で達成。達成チェック欄に<達成・未達成>をチェック。
- 個人目標④を達成できた日にチェックシートの^{こころ}をチェックしましょう。自分の立てた目標を全て実行できたら達成。達成チェック欄に<達成・未達成>をチェック。

1 歯磨き時間



3分以上

短時間では歯の汚れが十分に落ちません。歯茎のマッサージも含め、3分以上を心がけましょう。

2 就寝前に必ず歯磨き



就寝中は殺菌効果のある唾液の分泌が減少します。就寝前の歯磨きで歯を守りましょう。

3 ブラッシングは力を入れずに、小刻みに



力を入れて歯磨きすると、歯のエナメル質が傷つき、歯垢が付着しやすくなり、むし歯や歯周病の原因になります。

4 個人目標

個人目標を書きましょう。

- 目標例
- ◆一口30回以上噛んで食べる
 - ◆週2回以上補助具(フロス等)を使う
 - ◆歯の根元を意識して磨く
 - ◆1日3回以上歯磨きする
 - ◆間食を週2回以下にする
 - ◆10月に歯石除去をする など

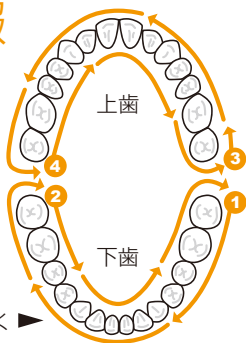
健口チャレンジ

10月	チェックシート			
	日にち	基本目標①	基本目標②	基本目標③
1 (水)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
2 (木)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
3 (金)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
4 (土)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
5 (日)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
6 (月)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
7 (火)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
8 (水)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
9 (木)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
10 (金)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
11 (土)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
12 (日)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
13 (月祝)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
14 (火)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
15 (水)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
16 (木)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
17 (金)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
18 (土)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
19 (日)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
20 (月)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
21 (火)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
22 (水)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
23 (木)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
24 (金)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
25 (土)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
26 (日)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
27 (月)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
28 (火)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
29 (水)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
30 (木)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
31 (金)	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}	^{こころ}
達成数	個	個	個	個
達成 チェック	達成 未達成	達成 未達成	達成 未達成	達成 未達成

歯磨き情報

～セルフケアのすすめ～

歯を丈夫に保つためには、正しい歯の磨き方を身につけることが必要です。正しいブラッシングで歯の健康づくりをしましょう!



1～4の順番で磨く ▶

歯の磨き方

スクラビング方法

歯の外側は歯ブラシの毛先を歯に直角に、歯の内側は、45度にあてる。



バス方法

歯ブラシの毛先を歯と歯肉のさかい目に向けて45度の角度にあてる。



Challenge 健口チャレンジチェックシート(A4)をご提出ください。4項目達成者の中から、抽選で5名様に携帯用電動歯ブラシが当たります。

●提出方法：Eメール、シャトルメール便、<本社ビルの方 4639のみで送信>
FAX 外線：078-302-9472 または 内線：711-4639

●提出先：本社ビル 1F <ワールド健康保険組合 河南宛> ●提出期限：11月10日(月)

基本目標①～③は25日以上実行で達成。個人目標④は自分の立てた目標を全て実行で達成。

保険証	記号	番号	氏名
会社名	部署名または店舗名		ビル名・階数

◆感想及びお気づきの点があればご記入ください。

けんぽ 健歩 チャレンジ

歩を重なる生活づくり

毎日歩いて、「四国八十八ヶ所巡礼の旅」シミュレーションウォーキングしてみましょ。今回は高知県の「第 39 番 延光寺」をスタートして、愛媛県の「第 46 番 浄瑠璃寺」を目指します。

1日 10,000 歩歩くと 1ヶ月(31日)で完歩(310,000 歩)、チャレンジ達成です!

1日 10,000 歩いて、愛媛の遍路をたどってみよう!

このイラストマップでは、ひとつの○が10,000歩を表しています。10,000歩歩くごとに○を塗りつぶしていきましょう。

GOAL!!



10月 健歩チャレンジ チェックシート			
日にち	歩数	累計歩数	メモ
1(水)			
2(木)			
3(金)			
4(土)			
5(日)			
6(月)			
7(火)			
8(水)			
9(木)			
10(金)			
11(土)			
12(日)			
13(月祝)			
14(火)			
15(水)			
16(木)			
17(金)			
18(土)			
19(日)			
20(月)			
21(火)			
22(水)			
23(木)			
24(金)			
25(土)			
26(日)			
27(月)			
28(火)			
29(水)			
30(木)			
31(金)			
合計			歩 チェレンジ達成!



健歩チャレンジチェックシート (A4) をご提出ください。抽選で完歩賞・図書カード等が当たります。

- 提出方法: Eメール、シャトルメール便、FAX 外線:078-302-9472 または 内線:711-4639 <本社ビルの方 4639のみで送信>
- 提出先: 本社ビル 1F <ワールド健康保険組合 河南宛> ●提出期限: 11月10日(月)

保険証	記号	番号	氏名
会社名		部署名または店舗名	ビル名・階数

◆感想及びお気づきの点があればご記入ください。