

けんこう けんぽ

# 健心健歩

チャレンジ

## 特別企画

健心チャレンジ達成者全員に  
図書カードをプレゼント！

「心」と「歩」から始める

ヘルシー生活



健康生活をスタートさせましょう！

平成26年

申込  
期間

4/1(火)～25(金)

実施  
期間

5/1(木)～31(土)

## 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。

### 特別企画

#### 賞品

チェックシート提出者で4項目達成者全員に  
**500円の図書カードを進呈**

## 健歩（けんぽ）チャレンジ

内容：1日一万歩を目標に、高知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**：抽選でチェックシート提出(500円) 100名当り5名

**申込期間** 平成26年4月1日(火)～4月25日(金)

**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は折り目に沿って切り離し、番号間違いのないよう送信してください。  
(裏面は記録用紙になっています。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		ビル名チェック			
				本社・アネックス 南青山・北青山・西麻布 その他( ) 階数 F			

◆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 健心 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  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  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



3min

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。就寝前の歯みが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



力を入れて歯みがきすると、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。

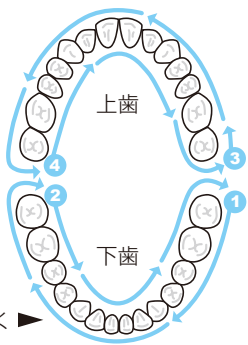
- 目標例
- ◆一口30回以上噛んで食べる
  - ◆週2回以上補助具(フロス等)を使う
  - ◆歯の根元を意識して磨く
  - ◆1日3回以上歯磨きする
  - ◆間食を週2回以下にする
  - ◆5月に歯石除去をする など

5月	健口チャレンジ 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 (木)				
2 (金)				
3 (土祝)				
4 (日祝)				
5 (月祝)				
6 (火振)				
7 (水)				
8 (木)				
9 (金)				
10 (土)				
11 (日)				
12 (月)				
13 (火)				
14 (水)				
15 (木)				
16 (金)				
17 (土)				
18 (日)				
19 (月)				
20 (火)				
21 (水)				
22 (木)				
23 (金)				
24 (土)				
25 (日)				
26 (月)				
27 (火)				
28 (水)				
29 (木)				
30 (金)				
31 (土)				
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。



健口チャレンジチェックシート(A4)をご提出ください。

4項目達成者全員に図書カードを差し上げます。

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
			階

提出期限：6月13日(金) 提出先：本社ビル1F <ワールド健康保険組合 亀井宛>

提出方法：Eメール、シャトルメール便、外線：FAX 078-302-9472 または 内線：FAX 711-4639

<本社ビルの方は、4639のみで送信>

# 歩を重ねる生活づくり

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う。  
今回は高知の「第34番 種間寺」をスタートして、ゴールの「第39番 延光寺」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!



5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 (木)			
2 (金)			
3 (土祝)			
4 (日祝)			
5 (月祝)			
6 (火振)			
7 (水)			
8 (木)			
9 (金)			
10 (土)			
11 (日)			
12 (月)			
13 (火)			
14 (水)			
15 (木)			
16 (金)			
17 (土)			
18 (日)			
19 (月)			
20 (火)			
21 (水)			
22 (木)			
23 (金)			
24 (土)			
25 (日)			
26 (月)			
27 (火)			
28 (水)			
29 (木)			
30 (金)			
31 (土)			
<b>合計</b>	<b>歩</b> <b>チャレンジ達成!</b>		

## お遍路情報

お遍路とは、今から約1,200年前、お大師さま(弘法大師・空海)が人々の災難を除くために開いた八十八ヶ所の霊場を巡拝すること。また、お遍路をする人をお遍路さんという。近年では、信仰によるもの以外に、健康のため、ストレス解消のため、自分自身を見つめ直すため、観光としてなど、さまざまな目的で巡られている。中でも高知県は4県中最長の約470km、寺は最少の16寺。第37番霊場・岩本寺から、第38番霊場の金剛福寺までは94kmもの距離があり、「修行の道場」と呼ばれる。

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・図書カード等を差し上げます。

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
				階

提出期限: **6月13日(金)** 提出先: 本社ビル 1F <ワールド健康保険組合 亀井宛>

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