

けんチャレプログラム 2022 記録票

保険証の記号番号	91-() ()	氏名	住所
----------	---------------	----	----

のりづけ

月 目標	月 目標	月 目標
歯みがきは、できた時間に○をつけてください↓		

アンケート
○で囲んでください

	体重	歩数	血圧	歯みがき		体重	歩数	血圧	歯みがき		体重	歩数	血圧	歯みがき
1	.		/	朝昼夕	1	.		/	朝昼夕	1	.		/	朝昼夕
2	.		/	朝昼夕	2	.		/	朝昼夕	2	.		/	朝昼夕
3	.		/	朝昼夕	3	.		/	朝昼夕	3	.		/	朝昼夕
4	.		/	朝昼夕	4	.		/	朝昼夕	4	.		/	朝昼夕
5	.		/	朝昼夕	5	.		/	朝昼夕	5	.		/	朝昼夕
6	.		/	朝昼夕	6	.		/	朝昼夕	6	.		/	朝昼夕
7	.		/	朝昼夕	7	.		/	朝昼夕	7	.		/	朝昼夕
8	.		/	朝昼夕	8	.		/	朝昼夕	8	.		/	朝昼夕
9	.		/	朝昼夕	9	.		/	朝昼夕	9	.		/	朝昼夕
10	.		/	朝昼夕	10	.		/	朝昼夕	10	.		/	朝昼夕
11	.		/	朝昼夕	11	.		/	朝昼夕	11	.		/	朝昼夕
12	.		/	朝昼夕	12	.		/	朝昼夕	12	.		/	朝昼夕
13	.		/	朝昼夕	13	.		/	朝昼夕	13	.		/	朝昼夕
14	.		/	朝昼夕	14	.		/	朝昼夕	14	.		/	朝昼夕
15	.		/	朝昼夕	15	.		/	朝昼夕	15	.		/	朝昼夕
16	.		/	朝昼夕	16	.		/	朝昼夕	16	.		/	朝昼夕
17	.		/	朝昼夕	17	.		/	朝昼夕	17	.		/	朝昼夕
18	.		/	朝昼夕	18	.		/	朝昼夕	18	.		/	朝昼夕
19	.		/	朝昼夕	19	.		/	朝昼夕	19	.		/	朝昼夕
20	.		/	朝昼夕	20	.		/	朝昼夕	20	.		/	朝昼夕
21	.		/	朝昼夕	21	.		/	朝昼夕	21	.		/	朝昼夕
22	.		/	朝昼夕	22	.		/	朝昼夕	22	.		/	朝昼夕
23	.		/	朝昼夕	23	.		/	朝昼夕	23	.		/	朝昼夕
24	.		/	朝昼夕	24	.		/	朝昼夕	24	.		/	朝昼夕
25	.		/	朝昼夕	25	.		/	朝昼夕	25	.		/	朝昼夕
26	.		/	朝昼夕	26	.		/	朝昼夕	26	.		/	朝昼夕
27	.		/	朝昼夕	27	.		/	朝昼夕	27	.		/	朝昼夕
28	.		/	朝昼夕	28	.		/	朝昼夕	28	.		/	朝昼夕
29	.		/	朝昼夕	29	.		/	朝昼夕	29	.		/	朝昼夕
30	.		/	朝昼夕	30	.		/	朝昼夕	30	.		/	朝昼夕
31	.		/	朝昼夕	31	.		/	朝昼夕	31	.		/	朝昼夕

Q1.けんチャレ2022は、「体重を測る」などの健康づくり行動に取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、記録しなかった)
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.以前から測ったり記録する習慣のあった項目はどれですか?(複数可)

1. 体重 2. 歩数 3. 血圧 4. 歯みがき

Q3.けんチャレ2022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. ならない 3. どちらともいえない

Q4.1日に何回歯をみがきますか?

- ア. 3回 イ. 2回 ウ. 1回 エ. みがかない

Q4-1.1日に3回歯をみがくことは難しいですか?

1. 難しくない
2. 難しい (理由:)

Q5.クピオプラスを知っていますか?

1. 知っていた (登録済)
2. 知っていた (まだ登録していないが、登録したい)
3. 知らなかった (まだ登録していないが、登録したい)
4. 知らなかった (登録しない) 理由()

Q6.けんチャレ2022についての感想(自由記載)

体重・歩数・血圧・歯みがき回数を記録した先着1,500人にクオカード1,000円分をプレゼント!
いずれか2つ以上を10日間以上、3カ月続けて記録後、必要事項をご記入の上、国保組合にご提出ください。

※記録票のコピー可。けんチャレの詳細については、ホームページをご確認ください。

QUPiO+
クピオプラス



登録無料

けんチャレプログラムで、習慣づいた健康記録を引き続きクピオプラスで実施しましょう。登録は簡単です。新規登録時に1,000ポイント付与されるほか、健診を受けると自動的に500ポイント付与されます。

ステップ① 右上のQRコードを読み取ります。

ステップ② 保険証情報を入力すると認証コードが表示されます。

※注意※
保険者番号は「00133272」、保険証記号は「91-〇〇の2桁(〇〇)」を入力

ステップ③ 認証コードとメールアドレスを入力し仮登録メールを送信します。届いたメールのURLより本登録を行います。

★あわせて歩数計アプリをインストールすると、ログインが簡単になって便利です。

年4回のイベントに参加したり、健診を受診するだけでポイントが貯まり、貯めたポイントは約500種類の賞品と交換できます。

交換できる賞品の
一覧はこちら



問い合わせ先

東京土建国民健康保険組合
健康増進課

03-5348-2982 (TEL)
03-5348-2983 (FAX)

のりづけ

けんチャレプログラム2022

応募開始

2022年7月1日(金)から

応募締め切り

2023年4月7日(金) 国保組合必着

取り組み期間は、2023年3月31日(金)まで

応募は、1人につき1回まで

応募対象者

- ・国保組合員全員
- ・国保組合に加入されている19歳以上のご家族
(2023年3月31日時点で19歳以上)



けんチャレの詳細についてはホームページをご確認ください。



先着で1,500人に、
千円分のクオカードをプレゼント！
さっそく、3カ月間記録しましょう。

- ・当選者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。

切手

〒169-0074

84円切手を
お貼りください

東京都新宿区北新宿1-8-16
東京土建国民健康保険組合

健康増進課
けんチャレ係 あて

のりづけ

山折り

山折り

住所
〒

氏名

※従来通り、ご用意いただいた封筒に入れてお送りいただいても構いません。