

いま登録すると

# 1,000

ポイント

## プレゼント!!

さらに健診受診(500ポイント)や日々の健康記録、イベント参加等でポイントがもらえます。



貯まったポイントは約500種類の賞品と交換可能!

賞品一例



その他選べる賞品はこちら↓

※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。  
※画像はイメージです。  
※送料として別途560ポイントが必要です。



国保組合員全員と、国保に加入しているご家族の方(2023年3月31日時点で19歳以上)が  
ご利用いただけます。 ※ただし、2022年4月1日以降に19歳となるご家族の方は、2022年5月以降に利用ができます。

# 無料

登録無料

## 簡単3ステップ

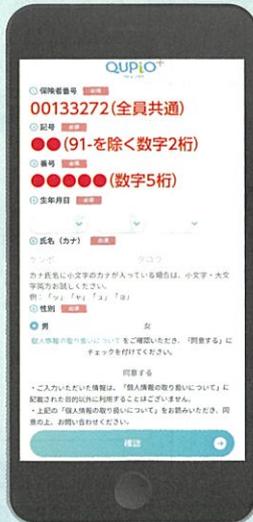
登録に必要なもの

以下のものをお手元にご用意ください  
●健康保険証 ●登録用の“メールアドレス”



Step 1

下記のQRコードから認証コード確認画面へ



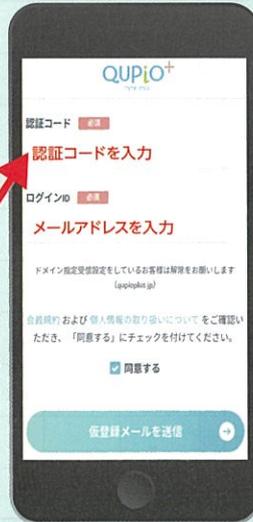
Step 2

保険証情報を入力して認証コードを確認し、表示された認証コードをメモまたはコピー  
※認証コードが表示されない場合はお手数ですが、下記までご連絡ください。



Step 3

認証コードとメールアドレスの入力  
仮登録メールの送信  
メール本文中のURLをクリック  
氏名やパスワード、秘密の質問の回答を入力



登録完了

# けんチャレプログラム 2022

体重・歩数・血圧・歯みがきを記録した先着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。

けんチャレの詳細については、ホームページでご確認ください



歯みがきは、できた時間に○をつけてください。

| 目標 |    |    |       | 目標 |    |    |       | 目標 |    |    |       |
|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|
| 月  |    |    |       | 月  |    |    |       | 月  |    |    |       |
| 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 夜 | 1  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 1  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 2  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 2  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 2  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 3  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 3  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 3  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 4  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 4  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 4  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 5  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 5  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 5  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 6  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 6  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 6  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 7  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 7  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 7  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 8  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 8  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 8  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 9  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 9  | .  | /  | 朝 昼 夜 | 9  | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 10 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 10 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 10 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 11 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 11 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 11 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 12 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 12 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 12 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 13 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 13 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 13 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 14 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 14 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 14 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 15 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 15 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 15 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 16 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 16 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 16 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 17 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 17 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 17 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 18 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 18 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 18 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 19 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 19 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 19 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 20 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 20 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 20 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 21 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 21 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 21 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 22 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 22 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 22 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 23 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 23 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 23 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 24 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 24 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 24 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 25 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 25 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 25 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 26 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 26 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 26 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 27 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 27 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 27 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 28 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 28 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 28 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 29 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 29 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 29 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 30 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 30 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 30 | .  | /  | 朝 昼 夜 |
| 31 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 31 | .  | /  | 朝 昼 夜 | 31 | .  | /  | 朝 昼 夜 |

保険証の記号番号 91-( ) ( )

お名前(年齢) ( ) ( ) 歳

住所

下記設問の該当する選択肢に○をつけてください。

**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?

- なった (測ったり、記録するようになった)
- なった (もともと測る習慣はあったが、記録していなかった)
- ならない (もともと測ったり、記録する習慣があった)
- 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)

- 体重
- 歩数
- 血圧
- 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?

- なった
- ならない
- どちらともいえない

**Q4** 1日におおよそ何回歯をみがいていますか?

- 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?

- 難しくない
- 難しい(理由: )

**Q5** クビオ プラスについて知っていますか?  
※詳細については裏面参照

- 知っていた(登録済)
- 知っていた(まだ登録していないが、登録したい)
- 知らなかった(まだ登録していないが、登録したい)
- 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)

提出先および問い合わせ先

〒169-0074 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

TEL. 03-5348-2982

応募受付開始:2022年7月1日(金) / 締切日:2023年4月7日(金) **国保必着**

※申請書のコピー可。土建国保ガイドの巻末にもとじ込んでいます。

※賞品は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提出者名を公表する場合がございます。  
※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。