

記入例

保険証の 記号番号	91- (9 9) (9 9 9 9)	氏名	土建 太郎	住所	新宿区北新宿1-8-16
--------------	----------------------------	----	-------	----	--------------

4 月 目標	毎日、体重計にのる	5 月 目標	毎日、1万歩めざす	6 月 目標	1日3回歯みがきする
--------	-----------	--------	-----------	--------	------------

歯みがきは、できた時間に○をつけてください！

歯みがきは、できた時間に○をつけてください！

歯みがきは、できた時間に○をつけてください！

アンケート

	体重	歩数	血圧	歯磨き		体重	歩数	血圧	歯磨き		体重	歩数	血圧	歯磨き
1	78.0	5,624	128/83	朝昼夜	1	77.9	7,157	134/83	朝昼夜	1	77.9	5,949	135/84	朝昼夜
2	78.1	7,251	129/81	朝昼夜	2	78.2	6,067	134/84	朝昼夜	2	78.3	6,667	132/82	朝昼夜
3	78.4	5,135	130/85	朝昼夜	3	78.0	8,740	134/84	朝昼夜	3	78.3	9,990	133/84	朝昼夜
4	78.2	5,201	129/82	朝昼夜	4	78.3	6,067	134/84	朝昼夜	4	77.6	13,100	129/81	朝昼夜
5	77.8	6,447	131/82	朝昼夜	5	78.0	11,047	131/81	朝昼夜	5	78.4	5,761	131/85	朝昼夜
6	77.8	5,518	132/81	朝昼夜	6	78.1	8,240	131/81	朝昼夜	6	78.1	8,445	130/81	朝昼夜
7	78.5	9,662	131/84	朝昼夜	7	78.0	7,157	131/81	朝昼夜	7	78.1	9,621	133/85	朝昼夜
8	77.9	5,228	133/80	朝昼夜	8	78.0	7,563	132/82	朝昼夜	8	78.1	8,513	132/82	朝昼夜
9	77.6	9,519	128/80	朝昼夜	9	77.8	6,840	131/81	朝昼夜	9	77.8	8,234	131/83	朝昼夜
10	77.7	9,286	127/81	朝昼夜	10	78.2	10,639	132/82	朝昼夜	10	78.3	11,056	131/81	朝昼夜
11	77.8	5,571	128/84	朝昼夜	11	78.1	9,930	131/81	朝昼夜	11	78.2	12,769	134/85	朝昼夜
12	78.5	5,332	132/83	朝昼夜	12	78.4	11,510	131/82	朝昼夜	12	78.3	5,442	129/81	朝昼夜
13	77.9	8,647	131/83	朝昼夜	13	78.5	7,919	129/82	朝昼夜	13	77.8	9,754	128/85	朝昼夜
14	78.2	6,651	133/83	朝昼夜	14	77.7	4,917	131/81	朝昼夜	14	77.6	9,591	127/82	朝昼夜
15	77.8	8,368	136/83	朝昼夜	15	78.4	9,232	134/84	朝昼夜	15	77.7	11,320	128/85	朝昼夜
16	78.4	7,152	136/84	朝昼夜	16	77.7	9,708	131/81	朝昼夜	16	78.1	9,015	132/83	朝昼夜
17	78.2	6,969	128/84	朝昼夜	17	78.1	12,967	132/80	朝昼夜	17	78.4	10,475	132/80	朝昼夜
18	77.7	11,224	131/82	朝昼夜	18	77.7	11,224	133/83	朝昼夜	18	77.9	6,959	134/84	朝昼夜
19	78.4	11,869	132/84	朝昼夜	19	77.7	11,869	126/81	朝昼夜	19	78.5	5,221	134/80	朝昼夜
20	78.3	5,144	129/82	朝昼夜	20	78.3	5,144	129/81	朝昼夜	20	78.0	6,814	127/80	朝昼夜
21	78.2	8,796	134/81	朝昼夜	21	77.9	8,796	131/83	朝昼夜	21	77.7	7,157	131/80	朝昼夜
22	77.8	6,637	132/81	朝昼夜	22	78.2	6,637	130/81	朝昼夜	22	78.1	8,445	131/81	朝昼夜
23	78.0	13,287	128/83	朝昼夜	23	78.0	13,287	132/83	朝昼夜	23	77.6	13,100	132/82	朝昼夜
24	78.2	8,435	134/82	朝昼夜	24	78.1	8,435	133/81	朝昼夜	24	78.5	5,135	133/81	朝昼夜
25	78.2	10,679	126/83	朝昼夜	25	78.0	10,679	135/82	朝昼夜	25	78.0	10,679	134/84	朝昼夜
26	78.3	5,256	128/83	朝昼夜	26	77.6	5,256	135/84	朝昼夜	26	78.4	5,135	131/81	朝昼夜
27	78.3	8,519	131/85	朝昼夜	27	78.1	8,519	128/83	朝昼夜	27	77.6	8,513	132/80	朝昼夜
28	78.5	11,657	132/80	朝昼夜	28	78.4	11,657	130/80	朝昼夜	28	78.4	11,056	131/82	朝昼夜
29	78.5	6,573	133/80	朝昼夜	29	78.2	8,732	129/85	朝昼夜	29	77.7	7,826	127/83	朝昼夜
30	78.1	7,449	134/83	朝昼夜	30	78.0	11,372	132/83	朝昼夜	30	78.5	7,419	130/83	朝昼夜
31	.	/	/	/	31	77.9	11,086	129/85	朝昼夜	31	.	/	/	/

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、記録してなかった)
 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 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: 仕事場でみがけない)

Q5.クビオプラスについて知っていますか？

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)

クビオプラスの登録もしています。いつのまにかポイントが貯まってびっくりしました。あと、健診結果も見れて良かったです。両方ともがんばります。

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。応募は1人につき1回までです。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。



けんチャレプログラムで、習慣ついた健康記録を引き続きクビ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円付与されるほか、健診を受けると自動的に500円付与されます。

- 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-○○の2桁(○○)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。



【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)