けんチャレプログラム 2023 記録票 記入例

保険証の記号番号	91- （ 99 ） （ 99999 ）	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、できた時間に〇をつけてください↓

	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	78.2	6,812	130/83	朝昼夜	1	77.7	9,418	135/82	朝昼夜	1	78.2	5,198	131/82	朝昼夜
2	77.7		129/83	朝昼夜	2	77.6	5,842		朝昼夜	2			136/84	朝昼夜
3	78.3		131/85	朝昼夜	3		9,091	127/82	朝昼夜	3	78.3	8,443	133/83	朝昼夜
4	77.7		133/81	朝昼夜	4	77.7	9,435		朝昼夜	4	78.5			朝昼夜
5	77.7	5,980		朝昼夜	5		9,553	131/	朝昼夜	5		6,821	130/82	朝昼夜
6		5,839	131/83	朝昼夜	6	78.0	7,528		朝昼夜	6		7,243	132/83	朝昼夜
7	77.6			朝昼夜	7			1	朝昼夜	7	78.0		131/84	朝昼夜
8	78.5	7,894		朝昼夜	8	77.6	8,648	134/	朝昼夜	8	78.3	5,440		朝昼夜
9	77.8		130/82	朝昼夜	9		9,539	132/	朝昼夜	9		9,946		朝昼夜
10	78.4	7,512	128/82	朝昼夜	10		7,775		朝昼夜	10	77.6		136/83	朝昼夜
11	78.3	5,722	130/80	朝昼夜	11	7	8,553	13 /82	朝昼夜	11		13,333		朝昼夜
12	78.2	7,365		朝昼夜	12	6	8,5	1 /81	朝昼夜	12	77.9		126/82	朝昼夜
13	77.8		130/83	朝昼夜	13	7.9	1 ,019	8/84	朝昼夜	13		7,925	129/84	朝昼夜
14	77.6		132/82	朝昼夜	14		4,171		朝昼夜	14	77.8	11,807		朝昼夜
15		5,128	132/82	朝昼夜	15	78.2		133/84	朝昼夜	15	78.5		132/81	朝昼夜
16	78.3			朝昼夜	16	77.7	7,261	134/83	朝昼夜	16		9,997		朝昼夜
17	77.7	5,618	128/84	朝昼夜	17	78.1	8,348		朝昼夜	17		7,931	133/83	朝昼夜
18	77.8			朝昼夜	18		8,533	134/83	朝昼夜	18	78.4	7,937		朝昼夜
19	77.6			朝昼夜	19		7,796		朝昼夜	19	77.6		137/83	朝昼夜
20	78.5			朝昼夜	20	78.4	4,178	128/84	朝昼夜	20				朝昼夜
21	77.8			朝昼夜	21		9,166	130/81	朝昼夜	21	77.			朝昼夜
22	77.8			朝昼夜	22	78.3		132/80	朝昼夜	22			131/80	朝昼夜
23	78.1		2	朝昼夜	23	78.0	13,218		朝昼夜	23			133/83	朝昼夜
24		7,095	136/83	朝昼夜	24		11,622		朝昼夜	24			33/85	朝昼夜
25	78.2			朝昼夜	25	77.6	11,536	134/81	朝昼夜	25				朝昼夜
26	78.5		127/84	朝昼夜	26		7,217	136/84	朝昼夜	26			2/83	朝昼夜
27	77.6		127/82	朝昼夜	27	78.0		128/84	朝昼夜	27	78.		/80	朝昼夜
28	78.1	4,992	131/82	朝昼夜	28		11,860	130/81	朝昼夜	28		6,707		朝昼夜
29	78.5	9,356		朝昼夜	29	78.4	12,931		朝昼夜	29		12,126		朝昼夜
30	78.2		132/81	朝昼夜	30	78.4	9,206		朝昼夜	30	78.5		130/82	朝昼夜
31					31	78.2	7,420	130/82	朝昼夜	31				

アンケートにお答えください

Q1.けんチャレ2023は、「体重を測る」などの健康づくり行動に取り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、記録していなかった）
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.けんチャレ2023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

Q3.「歯みがき」の取り組みをした方は、取り組みによって毎食後に歯をみがくようになりましたか？

1. なった（もしくは以前から毎食後にみがいていた）
2. ならない
3. どちらともいえない

Q4.取り組みへの達成は難しかったですか？

1. 難しくない
2. 難しい

└☞理由：

Q5.クピオプラスについて知っていますか？
※詳細については土建国保ガイドまたはHPへ

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2023についての感想（自由記載）

記録をすることで日々の体調変化を気にするようになりました。クピオプラスにも登録しましたが、歩くだけでポイントが貯まり、商品と交換できるので頑張ります。

先着1,500人にクオカード1,000円分をプレゼント！

体重・歩数・血圧・歯みがき回数のいずれか2つを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。

QUPiO+ クピオ プラス

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パソコンやスマートフォンで行いましょう。無料登録は簡単です。

ステップ① 右の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の8桁、
保険証記号は91-〇〇の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。
★あわせてクピオプラスの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。

新規登録時に1,000㌽付与されるほか、健診受診や日々の健康記録、年4回のイベントでもポイントが貯まります。

貯めたポイントはAmazonギフト券など、さまざまな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可）

※支部・郵送・FAXで提出