

けんチャレプログラム 2023 記録票

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

| | | | | | |
|---|----|---|----|---|----|
| 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↓

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↓

アンケートにお答えください

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

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？

- 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.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？

- なった
- ならない
- 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？

- なった (もしくは以前から毎食後にみがいていた)
- ならない
- 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？

- 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？

※詳細については土建国民健康保険ガイドまたはHPA

- 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2023についての感想 (自由記載)

**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。



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。



★あわせてクビオプラスの歩数計
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円付与されるほか、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