

けんチャレ取組方法・記入例など

■プレゼント内容

クオカード1,000円分(先着1,500名。定員に達した場合は、参加賞(歯ブラシ等)を差し上げます。)

■取組み期間・応募受付期間

- ・取組み期間： 2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)
- ・応募受付期間： 2024年7月1日(月)～2025年4月4日(金) 国保組合必着
- ★お申し込み回数は、お一人様1回までです。

■参加対象者・取組方法

- ・対象者は、国保組合員全員と、2025年3月31日時点で19歳以上になるご家族の方です。
- ・「体重」「歩数」「血圧」「歯みがき回数」のうち2つ選び、1カ月10日以上記録を、3カ月連続で取組みます。
- ・記録には、裏面の記録票(土建国保ガイド巻末にも綴じ込み有)や国保組合カレンダー等※をご利用ください。
- ・記録物のご提出先は、所属支部または国保組合健康増進課となります。FAX・郵送・メールいずれかの方法でご提出ください。

※ 血圧手帳等記録物のコピー、ヘルスケアアプリの記録画面のスクリーンショットも可。ご提出の際は、余白やメール本文に「氏名」「年齢」「保険証の記号番号」を必ずご記入ください。

ご提出先・お問い合わせ先

東京土建国民健康保険組合
健康増進課

TEL.03-5348-2982
FAX.03-5348-2983

郵送 〒169-0074
新宿区北新宿1-8-16



メール. kenkouzoushin
@tokyo-nhis.or.jp



←QRコードからメールを作成できます

■記入例

4月	目標 毎日、体重を測る	5月	目標 毎日、1万歩めざす	6月	目標 1日3回歯をみがく
----	----------------	----	-----------------	----	-----------------

取組んだ月と各月の目標をご記入ください。(目標は毎月同じでもOKです。)

	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	6812	138/83	朝昼夜	1	9418	135/82	朝昼夜	1	76.8	136/83	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜
2	77.7		129/83	朝昼夜	2	77.7	5842	139/83	朝昼夜	2		130/78	朝昼夜	朝昼夜
3			135/85	朝昼夜	3		9091	134/83	朝昼夜	3		135/78	朝昼夜	朝昼夜
4	78.3	5980	137/81	朝昼夜	4	77.5	9435	130/80	朝昼夜	4	7980	138/80	朝昼夜	朝昼夜
5	78.0		138/83	朝昼夜	5		/	朝昼夜	朝昼夜	5	77.0	141/81	朝昼夜	朝昼夜
6	77.6	5839	140/80	朝昼夜	6	10553	136/83	朝昼夜	朝昼夜	6	76.6	138/81	朝昼夜	朝昼夜
7		7894	136/83	朝昼夜	7		140/84	朝昼夜	朝昼夜	7		135/83	朝昼夜	朝昼夜
8	77.7	7512	138/80	朝昼夜	8		/	朝昼夜	朝昼夜	8	76.7	135/80	朝昼夜	朝昼夜
9			/	朝昼夜	9	77.0	4648	/	朝昼夜	9		/	朝昼夜	朝昼夜
10	78.1	5722	140/82	朝昼夜	10		5722	138/82	朝昼夜	10	76.1	136/80	朝昼夜	朝昼夜

4種の取組みのうち2つ以上選び、1カ月10日以上記録をします。(取組み内容は毎月変更してもOKです。)