

けんチャレ プログラム 2024

コピー可

この用紙に健康づくりの記録を記入してご提出いただくだけで、
先着1,500名にクオカード1,000円分をプレゼント！



【取組方法】「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
の記録を、3カ月連続で取り組みます。記録後、右枠内をご記入のうえ、
所属支部または国保組合健康増進課まで、FAX・郵送・メールのいずれかの方法で
ご提出ください。 ※応募は1名様1回限り。対象者等、詳しくは裏面をご確認ください。

【応募受付開始】2024年7月1日(月) / 【締切日】2025年4月4日(金) 国保組合必着

*体重・歩数・血圧は、測定値(例. 体重55.0、歩数1,000、血圧120/70)をご記入ください。
*歯みがきは、できた時間に○をつけてください。

ご提出の際は以下をご記入ください。

目標	目標	目標
月	月	月

保険証の 記号番号	91-() ()
お名前 (年齢)	()歳

	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

ご住所

もっとも当てはまる回答に○をつけてください。

Q1 けんチャレ2024は、健康づくり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(もともと測っていたが、記録はしていなかった)
- ならなかった(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2024を知ったきっかけは何ですか？

- 土建国保ガイド
- 広報紙・チラシ
- 支部・分会・群の会議
- 周りの人からのすすめ
- その他 ()

Q3 最後に歯科を受診(定期検診含む)したのはいつですか？

- 半年以内
- 1年以内
- 2年以内
- それ以上前

Q4 ご感想をお聞かせください(自由記載)

ご提出先およびお問い合わせ先

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

〒169-0074 新宿区北新宿1-8-16

※当選者は賞品の発送をもってかえさせていただきます。事業広報のため、国保組合機関紙等に当選者名を公表する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※賞品は国保組合にご登録の住所へ送付いたします。ご住所を変更された時は所属支部に届出をお願いいたします。