

コピー可

健康記録にとりくんで、
最大1000円分のポイントまたはクオカードをGET！

けんチャレ

プログラム 2025

外出先でみがけないときは
マウスウォッシュも活用を



体重・歩数・血圧の記録が参加賞対象です。特に、1日1回の人
は2回以上をめざしましょう。(参加賞対象外)
測定値を1カ月20日以上記録しましょう。
(例. 体重55.0、歩数1,000、血圧120/70)

	体重	歩数	血圧	歯みがき
1			/	朝 昼 夜
2			/	朝 昼 夜
3			/	朝 昼 夜
4			/	朝 昼 夜
5			/	朝 昼 夜
6			/	朝 昼 夜
7			/	朝 昼 夜
8			/	朝 昼 夜
9			/	朝 昼 夜
10			/	朝 昼 夜
11			/	朝 昼 夜
12			/	朝 昼 夜
13			/	朝 昼 夜

【わくわく♪2種類の参加賞】

- その① 記録提出者 先着2,000名に
500円分の「どけんポイント」または「クオカード」
その② 目標提出数※を達成した支部にご所属の場合には、**さらに500円分**の「どけん
ポイント」または「クオカード」を進呈！※目標提出数は、支部にご確認ください。

【記録・提出方法】 体重・歩数・血圧から1つ選び、1カ月20日以上記録後、赤枠内を記入し、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。

【提出〆切】 第1回：2025年8月31日(日)、第2回：2026年1月31日(土)※応募は各回1回まで

支部の仲間を誘って
参加しよう！



20日以上記録後、赤枠内を記入してご提出ください！
※資格確認書等に記載されています。

記号 番号※	91-() ()
お名前	
ご希望の 参加賞 付与方法 に○を 付けて ください	・どけんポイント500円分 (健康支援アプリ「kencom」で 提出翌月に付与) ・クオカード500円分 (付与時期は、各回〆切後) kencomは 右記QRコードから ダウンロードできます
ご住所 (参加賞がどけんポイントの場合は不要) 〒	
Q.けんチャレを知ったきっかけは？ 1. 土建国保ガイド 2. 広報紙・チラシ 3. 支部・分会・群の会議 4. 周りの人から 5. その他()	

【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
〒169-0074 新宿区北新宿1-8-16
FAX 03-5348-2983
メール kenkouzoushin@tokyo-nhis.or.jp ↑



QRコードからメールを作成できます
(記録票を写真に撮って添付でOK)

※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、国保組合機関紙など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。