

コピー可

健康記録にとりくんで、年間最大2,600円の
どけんポイントまたはクオカードをGET!

けんチャレ プログラム2026

体重・歩数・血圧から1つ選んで1カ月20日以上を記録しましょう。(例. 体重55.0、歩数1,000、血圧120/70)

記録月(4月以降)	月			体重	歩数	血圧
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				/		

※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。
※参加賞は国保組合にご登録の住所へ送付いたします。引越などによる登録住所の変更は、所属支部に届出をお願いいたします。

【わくわく♪2種類の参加賞】

その① 記録提出者 合計2,000名(各回先着1,000名)に
どけんポイント800円分 または クオカード500円分を進呈

その② 目標提出数※を達成した支部にご所属の場合には、500円分を上乗せ進呈
※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つ選んで1カ月20日以上を記録後、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:2026年8月31日(月)、第2回:2027年1月31日(日)※応募は各回1回まで
※取組期間は第1回:2026年4月1日(水)~7月31日(金)、第2回:2026年9月1日(火)~12月31日(木)です。

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!

国保 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	<p>・どけんポイント800円分 健康支援アプリkencomで、提出翌月に付与します。</p> <p>健康情報提供アプリkencomでは、日々の健康ミッションや季節イベント、歩数・体重等の記録、健診結果の確認で「どけんポイント」がたまりやすくなります。 ポイントは、Amazonギフト券やコンビニやカフェのコーヒーチケット等とすぐに交換が可能です。</p> <p>↑ 国保組合ホームページ(上記二次元コード)から登録方法とアプリについてご確認できます!</p> <p>・クオカード500円分 各回〆切後に、付与(送付)します。 ※国保登録住所以外へ送付希望の方は、送付先住所をご記入ください。</p> <p>〒</p>
Q.けんチャレを知ったきっかけは?	<p>1. 土建国保ガイド 2. 広報紙・チラシ 3. 支部・分会・群の会議</p> <p>4. 周りの人から 5. その他()</p>

【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 FAX03-5348-2983
メール kenkouzoushin@tokyo-nhis.or.jp



二次元コードからメールを作成できます