

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

記録月(4月以降)

月

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。

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

*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。

【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。

支部の仲間を誘って
参加しよう！

GIFT

【記録・提出方法】 体重・歩数・血圧から1つ選び、1カ月20日以上の記録後、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

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>kencomは 右記QRコードから ダウンロードできます</p> 
ご住所 〒	
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)

記入例

最大100名分の参加賞またはクオカードをGET！

けんチャレ

① 【記録月】に、取り組んだ月を記入します。

外庄店のみかけないときは、マウントオッシュも活用を

記録月(4月以降)

5月



体重・歩数・血圧の記録が参加賞対象です。

測定値を1ヶ月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	79.2	6812	/	朝 昼 夜
2	80.1	105 / 81	/	朝 夕
3				
4				

② 体重・歩数・血圧から1つ選び、1ヶ月20日以上の記録をします。

5	81.1	128 / 70	朝 昼 夜	23
6	79.9	7830	/	朝 昼 夜
7	80.3		/	朝 昼 夜
8	81.2		/	朝 昼 夜
9	80.8	3456	/	朝 昼 夜
10		6291	/	朝 昼 夜
11	80.1	121 / 70	/	朝 昼 夜
12			/	朝 昼 夜
13	80.6		/	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する場合は、500円分の「どけんポイント」または「クオカード」

支部の仲間を誘って
参加しよう！

GIFT

【記録・提出方法】 体重・歩数
または国保

切】 第1回: 2

③

赤枠内の必要事項を記入し、
希望の参加賞を選びます。

希望の参加賞が
どけんポイントの場合

記号 番号※	91-(99) (99999)
お名前	土建 太郎

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.上建国保ガイド 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)

希望の参加賞が
クオカードの場合

記号 番号※	91-(99) (99999)
お名前	土建 太郎

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)

〒169-0074
新宿区北新宿1-8-16

Q.けんチャレを知ったきっかけは？

1.上建国保ガイド 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()

④

FAX・郵送・メールいずれかの
方法でご提出ください。

※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。