

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

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	<p>・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)</p> <p>・クオカード500円分 (付与時期は、各回〆切後)</p> <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 (参加賞がどけんポイントの場合は不要)	〒
<p>Q.けんチャレを知ったきっかけは？</p> <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 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
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。



記入例

※記入例は「けんチャレ」または「クオカード」をGET！

けんチャレ

【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500円分の「どけんポイント」または「クオカード」

【記録・提出方法】 体重・歩数
または国保

支部の仲間を誘って
参加しよう！

GIFT

③ 赤枠内の必要事項を記入し、 希望の参加賞を選びます。

支部
ください。

① 【記録月】に、 取り組んだ月を記入します。

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ヵ月20日以上記録しましょう。
(例. 体重55.0、歩数1,000、血圧120/70)

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)

	体重	歩数	血圧	歯みがき
1	79.2	6812	/	朝 昼 夜
2	80.1	7830	/	朝 昼 夜
3	80.3		/	朝 昼 夜
4	81.2		/	朝 昼 夜
5	80.8	3456	/	朝 昼 夜
6	80.1	6291	/	朝 昼 夜
7	80.6		/	朝 昼 夜
8	80.1		121 / 70	朝 昼 夜
9			/	朝 昼 夜
10			/	朝 昼 夜
11			/	朝 昼 夜
12			/	朝 昼 夜
13			/	朝 昼 夜

② 体重・歩数・血圧から1つ選び、 1ヵ月20日以上記録をします。

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	<input checked="" type="radio"/> 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) <input type="radio"/> クオカード500円分 (付与時期は、各回×切後) 
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？	<input checked="" type="radio"/> 1. 土建国保ガイド <input type="radio"/> 2. 広報紙・チラシ <input type="radio"/> 3. 支部・分会・群の会議 <input type="radio"/> 4. 周りの人から <input type="radio"/> 5. その他()

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	<input checked="" type="radio"/> 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) <input type="radio"/> クオカード500円分 (付与時期は、各回×切後) 
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？	<input checked="" type="radio"/> 1. 土建国保ガイド <input type="radio"/> 2. 広報紙・チラシ <input type="radio"/> 3. 支部・分会・群の会議 <input type="radio"/> 4. 周りの人から <input type="radio"/> 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。

【ご提出先およびお問い合わせ先】

東京土建国健康保険組合 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。