

設立50周年記念事業

★クピオプラスと

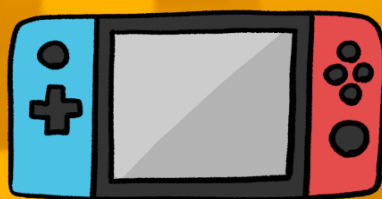
けんチャレ2021へ参加すると

総額100万円相当

の賞品 チャンスを逃さないで!



や



●抽選会の対象者は、以下の該当者になります

- ①クピオプラス登録者
- ②けんチャレ2021申請書の提出者

●賞品一覧

A) ①と②の両方に該当する被保険者

- ✿10万円相当のカタログギフト ... 3名様
- ✿Apple iPad ... 5名様

B) ①と②の両方（上記A賞で落選）または、①と②のどちらか一方に該当する被保険者

- ★Nintendo Switch本体+リングフィットアドベンチャー ... 10名様
- ★5,000円相当のギフトカード ... 50名様

締切日：2022年3月31日まで

クピオプラス



けんチャレ



東京土建
TOKYO DOKEN KOKUHO
国保 SINCE
1970



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

東京都新宿区北新宿1-8-16
電話03-5348-2982

2021年度限定

けんチャレプログラム2021

月	目標	月	目標	月	目標
---	----	---	----	---	----

歯みがきは、できた時間に○をつけてください。歯みがきは、できた時間に○をつけてください。歯みがきは、できた時間に○をつけてください。

	体重	歩数	血圧	歯磨き		体重	歩数	血圧	歯磨き		体重	歩数	血圧	歯磨き
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

保険証の	91- ()
記号番号	()
お名前	
(年齢)	歳

住所	
----	--

Q1.けんチャレは、体重を測るなど健康づくり行動に取組み記録するきっかけになりましたか？

①なった(測ったり、記録するようになった)

②なった(もともと測る習慣はあったが、記録してなかった)

③ならない(もともと測ったり、記録する習慣があった)

④その他()

Q2.以前から測ったり記録する習慣のあった項目はどれですか？

①体重 ②歩数 ③血圧 ④歯磨き

複数可

Q3.けんチャレは、健康について考えるきっかけになりましたか？

①なった

②ならない

③どちらともいえない

Q4.1日に何回歯を磨きますか？

①3回 ②2回 ③1回 ④磨かない

Q4-1.3回歯を磨くことが難しいですか？

①難しくない

②難しい(理由:)

Q5.あなたが歯について知りたいことがありますか？

①正しいブラッシングの方法

②歯の病気について

③お口の体操

④無料歯科健診の受け方

⑤()

複数可

Q6.けんチャレ2021についての感想をご記入ください。(自由記載)

問い合わせ先
東京土建国民健康保険組合
健康増進課

03-5348-2982



締切日：2022年4月8日（金）必着

体重・歩数・血圧・歯みがきを記録した方に、クオカード1千円分を先着で1,500人にプレゼント!
いずれか2つ以上を10日間以上、3カ月続けて記録後、必要事項をご記入の上、国保組合にご提出ください。
※申請書のコピー可 けんチャレの詳細については、ホームページでご確認ください。

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。