


健幸チャレンジ2024秋 実施報告書

ふりがな		ふりがな		組合員証番号 (左詰め)
参加者氏名		組合員氏名	<input type="checkbox"/> 左記氏名に同じ	
組合員の所属				連絡先 (日中連絡のとれる連絡先)

チャレンジしたメニューの達成状況を報告してください。
参加申込みをしていないチャレンジメニューは空欄にしてください。

メニュー名	達成指標	実施した日・週数	達成有無 (○で囲んでください)
健幸ウォーク 	8,000歩以上のウォーキングをした日が30日以上	日	達成 / 未達成
野菜350チャレンジ 	野菜を小鉢換算で5皿以上摂取した日が30日以上	日	達成 / 未達成
睡眠記録チャレンジ 	睡眠時間を毎日記録し、睡眠で休養が十分にとれた日が30日以上	日	達成 / 未達成
節酒チャレンジ 	休肝日が毎週2日以上、 缶ビール500ml相当で2本以上飲酒した日が毎週1日以下	週 週	達成 / 未達成

↑ チャレンジシートの太枠内に記入した数字を転記してください。

提出方法：チャレンジシートとこの用紙をホチキス止めして、**令和6年12月16日（月）までに**「名古屋市職員共済組合福祉事業係 健幸チャレンジ担当宛」へ文書交換でお送りください。

※チャレンジシートは、イントラネット又は共済組合のホームページからダウンロードしてください。

(共済組合ホームページトップページ▶保健事業▶健幸チャレンジ)

各チャレンジ達成者には、後日、インセンティブポイントを付与します！

インセンティブポイントの付与について

チャレンジメニューを達成した方へは、後日、ベネフィット・ステーションで利用できるインセンティブポイントを付与します。

※付与ポイントには上限（1,500ポイント）があります。上限を超えてポイントを獲得した方には、1,500ポイントを付与します。

※被扶養者の方が獲得したポイントは、組合員のベネフィット・ステーションのアカウントへ付与します。