健幸チャレンジ2025秋　実施報告書

※参加者1名に対し実施報告書1枚でご提出ください。

ふりがな		ふりがな		組合員等番号（左詰め）
参加者氏名		組合員氏名	□左記氏名に同じ	
生年月日	年　月　日（　歳）			
組合員の所属	局・区・室・組合　課(公所)	連絡先（日中連絡のとれる連絡先） □職場　□個人		※上記が不明な方　職員番号（左詰め）

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（〇で囲んでください）
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
朝食チャレンジ	朝食を4日以上摂った週が5週以上	週	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7年12月15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には、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。

※付与ポイントには参加者１名につき上限(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。

※上限1,500ポイントは、春の付与ポイントと合算しません。
(春にポイント付与された人も、秋で1,500ポイント付与可能です。)

※ポイント(上限1,500ポイント)は、組合員、被扶養者それぞれに獲得できます。

※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。