

健幸ウォーク チャレンジシート




**達成
条件**

8,000歩以上のウォーキングをした日が**30日以上**

- ▶ スマートフォンや万歩計で歩数を記録して、8,000歩以上のウォーキングを実施してください。
- ▶ チャレンジ達成者には、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**800ポイント**付与します。

健幸チャレンジ期間： 月 日 () ~ 月 日 ()

令和6年9月13日～令和6年11月30日のうちで、連続する6週間（42日間）

○ 4,000歩～7,999歩で  1つ、8,000歩以上で   2つ色を塗ってください。

	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1週目	 	 	 	 	 	 	 
2週目	 	 	 	 	 	 	 
3週目	 	 	 	 	 	 	 
4週目	 	 	 	 	 	 	 
5週目	 	 	 	 	 	 	 
6週目	 	 	 	 	 	 	 

8,000歩以上歩いた日数

日

感想

.....

.....

.....

この数字を健幸チャレンジ実施報告書に転記。

健幸チャレンジ実施報告書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。

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)