

野菜350チャレンジ チャレンジシート


達成条件

野菜を小鉢換算で5皿以上摂取した日が**30日以上**

- 野菜（野菜ジュースは除く。）の摂取量を小鉢換算で記録して、1日当たり5皿以上（350g以上）摂取してください。
- 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）

○ 野菜を小鉢換算で摂取した皿数分  に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							

野菜を小鉢換算で5皿以上
摂取した日数

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）