睡眠記録チャレンジ　チャレンジシート

達成条件	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**

- 睡眠時間と睡眠で休養が十分にとれたかどうかを記録してください。
- 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**500ポイント**付与します。

健幸チャレンジ期間：　　月　　日（　）～　　月　　日（　）

令和7年9月12日～令和7年11月30日のうちで、連続する6週間（42日間）

○　睡眠で休養が十分にとれた日は😴に色を塗ってください。

○　睡眠時間を記入してください。

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

睡眠で休養が十分にとれた日数
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。

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	
組合員の所属				連絡先（日中連絡のとれる連絡先）