

節酒チャレンジ チャレンジシート

達成条件

休肝日が**毎週2日以上**、かつ缶ビール500ml相当で**2本以上**飲酒した日が**毎週1日以下**

- 対象者：飲酒頻度が週4日以上、飲酒日1日当たりの酒量が2合以上（500mlの缶ビールで2本相当）の者
- 休肝日を設けて、飲酒する場合も節酒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）

- 休肝日（飲酒をしなかった日）は🏆に色を塗ってください。
- 飲酒をした日は飲酒量を記録してください。

1合 の 目安	ビール（5%）500ml 缶チューハイ（5%）500ml ワイン（14%）180ml
---------------	--------------------------------------------------

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

休肝日が2日以上の週数	飲酒量2合以上の日が1日以下の週数	感想 ----- ----- -----
週	週	

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）	