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　※20歳以上の方に限ります。
- 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）

○　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
週	週

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）