健幸チャレンジ2025春　実施報告書

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）

チャレンジしたメニューの達成状況を報告してください。

参加申込みをしていないチャレンジメニューは空欄にしてください。

メニュー名	達成条件	実施した日・週数	達成有無（○で囲んでください）
健幸スポーツ	1回30分以上の軽く汗をかく運動を2日以上実施した週が5週以上	週	達成　/　未達成
おやつ我慢チャレンジ	朝昼晩の3食以外に、おやつを摂取しなかった日が30日以上	日	達成　/　未達成
体重記録チャレンジ	体重を記録できた日が毎週6日以上	週	達成　/　未達成
禁煙マラソン	6週間の禁煙を実施	週	達成　/　未達成

チャレンジシートの太枠内に記入した数字を転記してください。

提出方法

チャレンジシートとこの用紙をホチキス止めして、**令和7年7月15日（火）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。

※チャレンジシートは、イントラネット又は共済組合のホームページからダウンロードしてください。
（共済組合ホームページトップページ▶保健事業▶健幸チャレンジ）

各チャレンジ達成者には、後日、インセンティブポイントを付与します！

◎ インセンティブポイントの付与について

チャレンジメニューを達成した方へは、後日、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付与します。

※付与ポイントには上限（1,500ポイント）があります。上限を超えてポイントを獲得した方には、1,500ポイントを付与します。

※被扶養者の方が獲得したポイントは、組合員のベネフィット・ステーションのアカウントへ付与します。

健幸チャレンジ2025は秋にも開催予定です。（共済組合ニュース9月号掲載予定）
「健幸チャレンジ2025春」とはチャレンジメニューを変えて開催しますので、ぜひ「健幸チャレンジ2025秋」にもご参加ください。