

健幸チャレンジ2024春 実施報告書

健幸チャレンジ2024春

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	□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)

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週間以上	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6年7月16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2024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2024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2024秋」にもご参加ください。