

健幸スポーツ チャレンジシート

達成
条件

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

- ▶ 週末などに、30分以上の軽く汗をかく運動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4月15日～令和6年6月30日のうちで、連続する6週間（42日間）

○ 30分以上の軽く汗をかく運動を実施した日は \oplus に色を塗ってください。

	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1 週目	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus
2 週目	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus
3 週目	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus
4 週目	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus
5 週目	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus
6 週目	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus	\oplus

週2日以上、30分以上の軽く汗をかく運動を実施した週数

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。

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)