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**500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4月15日～令和7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　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							
2週目							
3週目							
4週目							
5週目							
6週目							

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。

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）