

おやつ我慢チャレンジ チャレンジシート

達成
条件朝昼晩の3食以外に、おやつを摂取しなかった日が**30日以上**

- ▶ おやつ（朝食・昼食・夕食以外に摂取するお菓子やジュース）を摂取しない日を設けてください。
- ▶ 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）

○ おやつを摂取しなかった日は🍓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	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓	🍓

おやつを摂取しなかった
日数

日

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	□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）