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**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）

○　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）