体重記録チャレンジ　チャレンジシート

達成条件	体重を記録できた日が**毎週6日以上**

- 毎日体重を記録してください。
- 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）

○　体重を測定した日は📝に色を塗り、体重を記録してください。

（一の位と小数点以下第1位は必須。十の位以上は任意。例：42.1kgの場合、2.1kgと記録しても可。）

	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1週目	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg
2週目	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg
3週目	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg
4週目	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg
5週目	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg
6週目	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg	📝 . kg

週6日以上体重を記録した週数
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）