

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）

- 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)