

禁煙マラソン チャレンジシート

**達成
条件**

6週間の禁煙を実施

- 対象者：現在、習慣的に喫煙している者（合計100本以上、又は6か月以上たばこを吸っている者であり、最近1ヶ月間も吸っている者） ※20歳以上の方に限ります。
- 参加者には、禁煙に関する教材及び事前アンケートをお送りします。
- 禁煙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1,000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）

○ 禁煙を実施した日は🏅に色を塗ってください。

	曜日						
1週目	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅
2週目	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅
3週目	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅
4週目	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅
5週目	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅
6週目	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅	🏅

禁煙を実施した週数

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）