

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）
- ▶ 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）

○ 禁煙を実施した日は🌸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 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 |

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） | |