

2019年度 健康チャレンジ チャレンジシート

できなかった日は ×
できた日は ○
数字を入れてもOKです。

コース 支部・職場

氏名 ※支部・職場はわかる方のみ

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

▶裏面の結果報告をご記入願います。

健康 チャレンジ 2019



取り組み期間
2019年10月1日～11月30日

提出最終締切
2019年12月20日

健康チャレンジのとりくみ方

1
チャレンジコースを
選びましょう。
ご希望のコースを
お選びください。

2
チャレンジ開始です。
ひとりでも、家族仲間誘い
合って取り組んでもOKです。
10～11月にチャレンジします。
チャレンジシートに結果を
記入しましょう。
※コースは具体的に記入しましょう。
例)「週5日体重を計る」「週2日
30分以上のウォーキング」

3
チャレンジ
終了

達成した方の
中から数名、優秀賞を選び、
記念品をさしあげます。ニュース
に掲載させていただくことや、
報告会で発表をお願いする
こともあります。

4
結果報告しましょう。
チャレンジシート裏の
アンケートに記入し、
東京ほくと医療生協の
支部、事業所に
ご提出ください。

東京ほくと医療生活協同組合

健康づくり委員会
問い合わせ先/組織部
〒114-0003 北区豊島 3-7-1 ミオ・マーレ豊島 101
TEL 03-3913-9100 FAX 03-3912-9333