

# 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