

東京共済2023年度 ヘルスチャレンジエントリー及び達成報告書

以下の必要事項を記入して、所属法人共済会担当に①9月25日までにエントリー②11月15日までに達成報告書を提出してください。

※法人共済会担当者はこのエントリー及び達成報告書にもとづいて、ウェブ上で登録をしてください。

※個人と職場を2つともチャレンジする方は違う種目を選んでください。

氏名		性別		院所・事業所名	
チャレンジ種目 (○で囲んでください)	①ウォーキング ②ストレッチ ③スクワット ④腕立て伏せ ⑤階段昇降 ⑥体操 ⑦腹筋 ⑧ダイエット ⑨自転車 ⑩ジョギング ⑪禁・減煙 ⑫禁・減酒 ⑬減スマホ ⑭その他 ()				
参加賞の送り先の 個人住所、または 職場名	郵便 住所 電話 - -				
希望の賞品(○で囲んでください)	クオカード ・ 図書カード				
達成時の 感想	機関誌掲載(可・否)どちらかに○を ----- ----- -----				

●下記の方へ、ヘルスチャレンジを紹介しました

氏名(ふりがな)	生年月日	所属法人
	年 月 日	

※2人以上エントリーで、紹介した方に紹介賞をプレゼント！詳しくは東京共済ホームページをご覧ください。

10月 ヘルスチャレンジダイアリー(実施表)						
①		⑨		17		25
2		10		18		26
3		11		19		27
4		12		20	②⑧	
5		13		②⑧	②⑨	
6		②⑧		②⑨	30	
②⑧		②⑨		23	31	
②⑨		16		24		

東京共済2023年度 ヘルスチャレンジ職場エントリー宣言書

この宣言書は9/25までに記入して所属法人共済会担当に提出(またはFAX)してください。

職場エントリー用 ①ウォーキング ②ストレッチ ③スクワット ④腕立て伏せ ⑤階段昇降 ⑥体操 ⑦腹筋
⑧ダイエット ⑨自転車 ⑩ジョギング ⑪禁・減煙 ⑫禁・減酒 ⑬減スマホ ⑭その他

氏名		院所・事業所名	
代表者名		職場で決めた種目	
私の決意	機関誌掲載(可・否)どちらかに○を		