

東京共済2024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 ----- ----- -----				

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		21		29	
6		14		22		30	
7		15		23		31	
8		16		24			

東京共済2024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		