

東京共済2022年度 ヘルスチャレンジ達成報告書

達成者は以下の必要事項を記入して、所属法人共済会担当に11月15日までに提出してください。
※法人共済会担当者はこの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		性別		院所・事業所名	
チャレンジ種目(番号)	⑭その他を選んだ方()				
参加賞の送り先の 個人住所、または 職場名	郵便 住所 電話	-	-	-	-
希望参加賞 (○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		③⑩	
7		①⑤		②③		31	
⑧		①⑥		24			

----- キリトリセン -----

東京共済2022年度 ヘルスチャレンジエントリー宣言書

この宣言書は9/26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。

個人エントリー用

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	
チャレンジ種目(内容)		目標	
私の決意	機関誌掲載(可・否)どちらかに○を -----		