

にこにこ健康チャレンジカード2023

継続的な運動で、心も体も元気に！



チャレンジカード前半パート



前半パートスタート

【チャレンジ記録欄の記載例】

1日目

7月1日に運動した場合

7/1

※ 1日に2回取り組んでも、記録欄には1日分のみ記入してください。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目

30日達成！

※ 世帯で2人以上が実施する場合は、
●～●ページをコピーして使用してください。

次の項目を記入して、切り取り線で切り取って応募しよう！
続けてチャレンジを行う場合は、チャレンジカード後半パートに引き続き運動記録を記入してください。

◆チャレンジ目標

「
」

(例) ・マラソン大会出場 ・体重を3キログラム減らす など

◆チャレンジする運動内容 ※継続できる運動を記入。途中参加もOK

「
」

健康チャレンジを行って「感じた効果」を教えてください。

今年度受診した、受診する健康診断など○を付けてください。

1 人間ドック 2 特定健診 3 後期健康診査 4 職場の健診 5 その他

記入事項

フリガナ

氏名

住所 〒 -

生年月日 T・S・H 年 月 日 (歳)

電話番号(携帯番号可)

- -

事務局受付欄

切り取り

切り取り

チャレンジカード後半パート

後半パートスタート

31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目
41日目	42日目	43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	50日目
51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	57日目	58日目	59日目	60日目
61日目	62日目	63日目	64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目	78日目	79日目	80日目
81日目	82日目	83日目	84日目	85日目	86日目	87日目	88日目	89日目	90日目
91日目	92日目	93日目	94日目	95日目	96日目	97日目	98日目	99日目	100日目

やったー！！

GOAL

100日目達成！

下記の項目を記入して応募しよう！

健康チャレンジを行って「感じた効果」を教えてください。

記入事項

フリガナ

氏名

住所 〒 -

生年月日 T・S・H 年 月 日 (歳)

電話番号(携帯番号可)

- -

事務局受付欄

切り取り

切り取り