

健チャレンジシート 2024



事業所名	川崎重工業(株) ●●部 ●●課		
保険証 記号・番号	801 - 9999	参加者 名前	川崎 太郎
		連絡先	090-9999-9999

■チャレンジ内容	達成日数
職場体操をしっかりする	45 日

10月																														
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
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×

11月																													
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
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	×	×	×	○	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×

- ※1 チャレンジ内容は「運動・身体活動」に関するもののみ有効（例：職場体操をしっかりする、寝る前にストレッチをする等）
- ※2 できた日に「○」、できなかった日に「×」を入力。
- ※3 達成日数が40日以上で達成賞進呈。

事業所確認欄
健チャレ担当者