

山の名前:こくほっと山
初心者でもチャレンジしやすい山です

頂上 GOAL

開始日 月 日
60日目 月 日

開始時に書いておきましょう

あともう一息

45

50

30

40

ガオー

くま出没注意

20

開始日 /
スタート地点

10

5

1

毎日がんばろう！健康UPチャレンジ

No. _____

※目標を青枠内に記入してください

60日チャレンジ終了後、下記にチェックのうえご提出ください。45日目までたどり着いた人100名にプレゼントを差し上げます。(応募多数の時は抽選) さらに頂上まで到達した人の中から抽選で10名にWプレゼントあり！

体調や意識に変化はありましたか？(複数回答可)

- 体重が減った
- 疲れにくくなった
- 体調がよくなった
- 食事に気をつけるようになった
- より健康について意識するようになった
- 今後も継続したいと思う
- 特に変わらない
- その他()

ご記入ください

氏名

保険証(組合員証)記号-番号

住所

※ご提出は1人1枚です。用紙は返却しませんのでご了承ください#

提出締切日 2021年1月末

送付先 〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 4-376-1 関東信越税理士国民健康保険組合