紙申請

MYるぷるチャレンジ！

【進め方】
(1) チャレンジする運動を決める
(2) 7メッツ・時／週以上を目指してチャレンジ！
(3) **日々の運動状況と体重を記録**
(4) 4週間達成できたら健保へ送付

【注意点】
◆以下の場合はるぷるポイントが付与されません。
① 1週間でも7メッツ・時未満
② 実施後4週間以上経過しての提出
◆ポイントはチャレンジ最終日の月に付与いたします。
(例) 1月5日～2月1日チャレンジ　→　2月に付与

チャレンジする運動

①		②		③		④	

	日　付	運動量（メッツ・時）				合　計	体　重
1週目		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
	１週目の合計メッツ・時（７メッツ・時未満は再チャレンジ）					**メッツ・時**	
2週目		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
	２週目の合計メッツ・時（７メッツ・時未満は再チャレンジ）					**メッツ・時**	
3週目		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
	３週目の合計メッツ・時（７メッツ・時未満は再チャレンジ）					**メッツ・時**	
4週目		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
		メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	メッツ・時	Kg
	４週目の合計メッツ・時（７メッツ・時未満は再チャレンジ）					**メッツ・時**	
					4週間の合計	0 **メッツ・時**	0

★任意：応援者コメント（実践者との関係：＿＿＿＿＿＿＿＿）

	署名

※健康保険の記号-番号は06230254ではありません。

健康保険の記号-番号	―	
続　柄	◉本人（従業員）	○家族（配偶者）
氏　名		
連絡先		