

健康プログラム チャレンジ記録シート

ご選択頂いたチャレンジ名を記載し、「ご登録翌日を1日目」としてチャレンジを開始してください。

※ご登録日を0日目としてメール配信が始まります。

メール配信と実際のチャレンジ実施日は、日がズレても問題ございません。

あなたのチャレンジ

【健康プログラムの進め方】

- ご登録翌日を1日目として、選択したプログラム内容を実施してください。
- 実施できた日には下記カレンダーに「○」を書き込んでください。
※スマホのカレンダーアプリなど、他に記録できる媒体をお持ちの方は、普段使っているものに記録いただいても構いません。
- 「コラム配信」と書いてある日にはメールでお役立ちコラムを配信しますので、ご活用ください。
- 4週間後、「○」のついている日数を集計してください。
- 終了後、メールで参加後アンケートをお送りします。
アンケートと合わせて集計日数をご回答ください。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ご登録翌日	—	—	—	—	☒ コラム配信	—
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
—	—	—	—	—	☒ コラム配信	—
15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
—	—	—	—	—	☒ コラム配信	—
22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
—	—	—	—	—	☒ コラム配信	終了！

○のついている日数の集計

日

▲上記集計日数を、終了時アンケートに入力してください。

※ご希望の方は、2回目のスパイクチェックを無料でお受けいただけます。

終了後アンケートをメールにて配信いたしますので、アンケート画面から必要事項を入力してください。

※スパイクチェックのお届けまでには約2週間程度お時間をいただくことがございますので、ご了承くださいませようお願いいたします。