

2枚目以降 のり付けしてください。

B 毎日の健康づくりポイント

目標1つ30日分2,000P
最大4,000P

B ポイント

達成した日にちを記入 例 6/1

目標1【

□

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

目標2【

】

□

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

もう少し!がんばろう



C 健康教室・社会参加ポイント (1か月で最大2,000P)

C ポイント

証明書などは必要ありません

名 称	ポイント	参加日
	500P	

<健康教室の例>

健康に関するものであれば
何でもOK。運動教室など

<地域参加の例>

地区の行事・サロン、町内清掃
各種ボランティア・献血など

続けて
チャレンジ!
ランクアップして
いくよ



A+B+C
合計

ポイント

確認日

/