

のりしろ（2枚目以降の追加台紙を貼り付けます）

**A** 毎日の自己目標

月日	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	合計
目標									
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	
月日	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15	/16	合計
目標									
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	
月日	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	合計
目標									
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	
月日	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/31	合計	
目標									
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg		
血圧	/	/	/	/	/	/	/		

**B**各事業参加(うんどう教室・体づくり教室など)

参加項目	ポイント	参加日
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
B合計ポイント		

**C**社会参加・ボランティア(献血など)

参加項目	ポイント	参加日
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
C合計ポイント		

合計ポイント (A~E)

ポイント

台紙1枚目からの総計ポイント

ポイント

歩数がポイントに反映されるアプリがおすすめ！  
 役場窓口への申請は必要ありません。  
 どんどん歩いて健康づくりをしましょう！



ダウンロードはこちらから