

翌月分以降の追加台紙（各月分台紙）貼り付け欄 のりやホチキスで重ねて綴ってください。

だてな健幸ポイント事業【追加記入台紙】

月分

月を記入してください。

E 毎日ポイント

← 今月の目標を記入しましょう。(例:食事は腹八分目にする。)

毎日の健康づくり目標											
日付	目標達成ポイント	体重	体重測定ポイント	歩数	歩数ポイント	日付	目標達成ポイント	体重	体重測定ポイント	歩数	歩数ポイント
1日	5	kg	5	歩	(最大80)	16日	5	kg	5	歩	(最大80)
2日	5	kg	5	歩	(最大80)	17日	5	kg	5	歩	(最大80)
3日	5	kg	5	歩	(最大80)	18日	5	kg	5	歩	(最大80)
4日	5	kg	5	歩	(最大80)	19日	5	kg	5	歩	(最大80)
5日	5	kg	5	歩	(最大80)	20日	5	kg	5	歩	(最大80)
6日	5	kg	5	歩	(最大80)	21日	5	kg	5	歩	(最大80)
7日	5	kg	5	歩	(最大80)	22日	5	kg	5	歩	(最大80)
8日	5	kg	5	歩	(最大80)	23日	5	kg	5	歩	(最大80)
9日	5	kg	5	歩	(最大80)	24日	5	kg	5	歩	(最大80)
10日	5	kg	5	歩	(最大80)	25日	5	kg	5	歩	(最大80)
11日	5	kg	5	歩	(最大80)	26日	5	kg	5	歩	(最大80)
12日	5	kg	5	歩	(最大80)	27日	5	kg	5	歩	(最大80)
13日	5	kg	5	歩	(最大80)	28日	5	kg	5	歩	(最大80)
14日	5	kg	5	歩	(最大80)	29日	5	kg	5	歩	(最大80)
15日	5	kg	5	歩	(最大80)	30日	5	kg	5	歩	(最大80)
小計	①		②	⑦	③	31日	5	kg	5	歩	(最大80)
平均歩数	(ア)月の歩数合計⑦+⑧ 歩					小計	④		⑤	⑧	⑥
	(イ)歩数計測した日数 日					ポイント計 (目標・体重・歩数) ※最大2,790ポイント		E ①+②+③+④+⑤+⑥ ポイント			
	月の平均歩数(ア)÷(イ) 歩										

←「月の平均歩数」も必ず記入(計算)してください。

F 体組成測定ポイント

※測定日と測定結果(全項目)記入で、100ポイント
※体重体組成計は市内各地域中央交流館、市民プール(保原・梁川)に設置してあります。

月日	体重	体脂肪率	内臓脂肪レベル	骨格筋率	体年齢	基礎代謝	BMI	ポイント
/	kg	%		%	才	㎉/日		100

G 健康づくり事業参加ポイント

※1回10ポイント(各事業、月5回まで)

健康づくり事業	事業に参加した月日					ポイント
健幸クラブFine★	/	/	/	/	/	
元気づくり会	/	/	/	/	/	
いきいきウォーキング	/	/	/	/	/	
市民プール利用(保原・梁川)	/	/	/	/	/	
伊達市パークゴルフ場利用	/	/	/	/	/	
ポイント計 ※最大250ポイント						

今月の獲得ポイント数(計算欄)

項目	ポイント
A イベント参加(今月参加分)	
B けんしん(今月実施分)	
C 献血(今月実施分)	
D 紹介(今月実施分)	
E 毎日(目標・体重・歩数)	
F 体組成測定	
G 健康づくり事業参加	
今月の(A~G)合計	②

②+⑥

累計ポイント

ポイント

獲得ポイントの累計

前月からの繰り越し
(前月までの累計ポイント)

③

★…別途「会員登録」と「参加費」が必要な事業です。詳しくは、健幸都市づくり課元気づくり係(TEL:024-575-1148)までお問い合わせください。