

2枚目以降の台紙貼り付け欄 ※のりやホチキスで重ねて綴ってください。

D 健康事業等

獲得ポイント5ポイント

合計

健康教室や料理教室、サロンなどへの参加があれば記入してください。

参加項目	参加日	スタンプ	参加項目	参加日	スタンプ
	/			/	
	/			/	
	/			/	

E 毎日の健康行動

30日間実行できたら
15ポイント

合計

- ①わたしの運動・食事目標を設定し、表紙の「わたしの毎日目標」欄に健康目標行動を記入してください。
- ②各自①で設定した目標が達成できるように行動し、目標を達成した場合は記入例に従い、欄に日付を記入してください。
- ③目標達成日が30日分貯まるまで②を継続してください。
- ④この用紙1枚で30日分の記入ができます。すべて貯まり次第、次の用紙に移行してください。

頑張ってください！



健康目標行動	例	1	2	3	4	5	6
わたしの運動目標	6/1	/	/	/	/	/	/
わたしの食事目標	6/1	/	/	/	/	/	/
毎日の体重測定	6/1	/	/	/	/	/	/

※「D健康事業等」と「E毎日の健康行動」については、両方クリアすると2枚目へ進むことができます。3枚目以降も同様です。

2枚目以降の台紙貼り付け欄 ※のりやホチキスで重ねて綴ってください。

7	8	9	10	11	12	13	14	15
/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/

もう一息！

16	17	18	19	20	21	22	23
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/



24	25	26	27	28	29	30	総計ポイント
/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	/	



保健師・管理栄養士確認欄

ポイントアップ！