



① 毎日の健康目標 取組みたい目標を記入しましょう。

運動目標: _____

食事目標: _____



月/日	運動	食事	歩数	×	÷	ポイント
(記入例) 6/1	○	○	5,600 歩	天気がよく散歩できた		100
1日目	/		歩	スタート!!		100
2日目	/		歩			100
3日目	/		歩			100
4日目	/		歩			100
5日目	/		歩			100
6日目	/		歩			100
7日目	/		歩		7日間経過しました。	100
8日目	/		歩			100
9日目	/		歩			100
10日目	/		歩			100

② 健康づくり・社会参加の取組み

【各種健康診査・がん検診・健康教室・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月/日	会場	ポイント
			200
			200
			200
			200

② 合計

ポイント

月/日	運動	食事	歩数	×	÷	ポイント
11日目	/		歩			100
12日目	/		歩			100
13日目	/		歩			100
14日目	/		歩			100
15日目	/		歩			100
16日目	/		歩			100
17日目	/		歩			100
18日目	/		歩			100
19日目	/		歩			100
20日目	/		歩		20日達成、がんばって!	100
21日目	/		歩			100
22日目	/		歩			100
23日目	/		歩			100
24日目	/		歩			100
25日目	/		歩			100
26日目	/		歩			100
27日目	/		歩			100
28日目	/		歩			100
29日目	/		歩			100
30日目	/		歩		おめでとうございます!	100

① 合計

ポイント

前回の合計	ポイント
合計	ポイント
この台紙①②の合計	ポイント
合計	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目を除記入)	ポイント
総計	ポイント

カード発行基準

1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
6 マスターシール	10,000ポイント毎

カード発行基準に達したら
カード発行窓口で
申請しましょう。