

田村市健康ポイント事業 【記入台紙】

枚目 (月分)

氏名 生年月日 昭和 平成 年 月 日

B 毎日の健康行動 ~ 継続は力なり！ 毎日コツコツとがんばろう！ ~

①運動目標

②食事目標

⑤わたしの目標

★ 項目ごとに、取り組み始めた日にマルをつけてください。（できなかったところには何も記入しない）

項目\実施日	ポイント	例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	計
①運動	30	○																
②食事	30	○																
③体重測定	10	○																
④歯みがき（毎食後）	10	○																
⑤わたしの目標	20	○																

項目\実施日	ポイント	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計
①運動	30																	
②食事	30																	
③体重測定	10																	
④歯みがき（毎食後）	10																	
⑤わたしの目標	20																	

B 毎日の健康行動 ポイント計

C 健康に関する教室・講座

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

D 社会参加・ボランティア活動

項目	ポイント	参加日
	50	/ /
	50	/ /
	50	/ /
合計ポイント		

ポイント合計（A～D）

項目	ポイント
● 前回までの獲得ポイント	
A 健診・検診	
B 健康行動	
C 教室・講座	
D 社会参加等	
合計ポイント	

田村市受付印

今回獲得したカード