

氏名 \_\_\_\_\_

A 毎日の健康行動	
目標1 運動	
目標2 食事	
目標3 その他	

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
目標1												
目標2												
目標3												
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重												
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
目標1												
目標2												
目標3												
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重												
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
目標1												
目標2												
目標3												
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重												

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
		/
		/
		/
		/
		/
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
		/
		/
		/
		/
		/
C合計ポイント		

※介護予防教室、体づくり教室、うんどう教室、献血に参加された場合は200ポイント、そのほかは100ポイントです。

F インクリースキャンペーン		ポイント
新規参加者を増やした場合	新規参加者(     人) × 100ポイント	
新しく参加した方	100ポイント(1回のみ)	
グループ全員が参加した場合	全員参加した日数(     日) × 100ポイント	
最終的なグループの人数 (令和5年3月に計算します)	最終的なグループの人数(     人) × 200ポイント	
F合計ポイント		

合計ポイント (A~F)

台紙1枚目からの総計ポイント