

【健康の取り組みシート】 令和2年度

年 月 日

ご自身で立てた取り組みを毎日実施してポイントをもらおう！！

取り組んだ日1日で1ポイント 最大300日分=300ポイント（シート2枚）まで

No.

お名前

- ①「私の目標」記入欄（下欄）に毎日実践できる取り組みをご記入ください。
- ②取り組めた日にちを記入します。（月の途中から始めても可）
- ③年度末に保健センターへ提出後、ポイントが付与されます。

150日分が終わったら、新しいシートに記録してね！



【付与期間：令和2年5月1日～令和3年3月31日】

| | | | | | | | | | | |
|-----|----------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 記入例 | 【 毎日ラジオ体操をする 】 | | | | | | | | | |
| 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち |
| 1 | 5/1 | 26 | 6/10 | 51 | 76 | 101 | 126 | / | / | / |
| 2 | 5/2 | 27 | 6/11 | 52 | 77 | 102 | 127 | / | / | / |
| 3 | 5/4 | 28 | / | 53 | / | 103 | / | / | / | / |

実施できた日付を1からつめてご記入ください。
(例) 6月10日 ⇒ 6/10

| | |
|--------|-------|
| 合計ポイント | ポイント |
| | (枚目) |

★記入シート:目標(なるべく具体的に設定)と実践できた日にちを記入してください。

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 私の目標 | 【記入例】・・・毎朝ラジオ体操をする、夜8時以降に食事をとらない、スクワット20回以上/日、禁煙する | | | | | | | | | | |
| | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | 日にち | |
| 1 | / | 26 | / | 51 | / | 76 | / | 101 | / | 126 | / |
| 2 | / | 27 | / | 52 | / | 77 | / | 102 | / | 127 | / |
| 3 | / | 28 | / | 53 | / | 78 | / | 103 | / | 128 | / |
| 4 | / | 29 | / | 54 | / | 79 | / | 104 | / | 129 | / |
| 5 | / | 30 | / | 55 | / | 80 | / | 105 | / | 130 | / |
| 6 | / | 31 | / | 56 | / | 81 | / | 106 | / | 131 | / |
| 7 | / | 32 | / | 57 | / | 82 | / | 107 | / | 132 | / |
| 8 | / | 33 | / | 58 | / | 83 | / | 108 | / | 133 | / |
| 9 | / | 34 | / | 59 | / | 84 | / | 109 | / | 134 | / |
| 10 | / | 35 | / | 60 | / | 85 | / | 110 | / | 135 | / |
| 11 | / | 36 | / | 61 | / | 86 | / | 111 | / | 136 | / |
| 12 | / | 37 | / | 62 | / | 87 | / | 112 | / | 137 | / |
| 13 | / | 38 | / | 63 | / | 88 | / | 113 | / | 138 | / |
| 14 | / | 39 | / | 64 | / | 89 | / | 114 | / | 139 | / |
| 15 | / | 40 | / | 65 | / | 90 | / | 115 | / | 140 | / |
| 16 | / | 41 | / | 66 | / | 91 | / | 116 | / | 141 | / |
| 17 | / | 42 | / | 67 | / | 92 | / | 117 | / | 142 | / |
| 18 | / | 43 | / | 68 | / | 93 | / | 118 | / | 143 | / |
| 19 | / | 44 | / | 69 | / | 94 | / | 119 | / | 144 | / |
| 20 | / | 45 | / | 70 | / | 95 | / | 120 | / | 145 | / |
| 21 | / | 46 | / | 71 | / | 96 | / | 121 | / | 146 | / |
| 22 | / | 47 | / | 72 | / | 97 | / | 122 | / | 147 | / |
| 23 | / | 48 | / | 73 | / | 98 | / | 123 | / | 148 | / |
| 24 | / | 49 | / | 74 | / | 99 | / | 124 | / | 149 | / |
| 25 | / | 50 | / | 75 | / | 100 | / | 125 | / | 150 | / |
| 25ポイント到達 | 50ポイント到達 | 75ポイント到達 | 100ポイント到達 | 125ポイント到達 | 150ポイント到達 | | | | | | |

【主催・問合せ】 上里町保健センター(健康保険課) 電話:0495-33-2550

