

# 【健康の取り組みシート】

～令和6年度～

付与期間: 5月1日～令和7年3月31日

提出〆切: 令和7年4月10日(木)

No.

氏名:

自分の健康の取り組みを1つ決め、取り組んだ日にちを下記のシートに記入し、終了後保健センターへ提出(オンライン申請も可)

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

※150日分の記録が終了したら、別のシート(保健センターに設置するほか、ホームページでダウンロード、コピーも可)へ記録してください。

<b>記入例</b>	【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、禁煙する、スクワットを20回/日以上する …など						<b>合計</b>	<b>ポイント</b> ( 枚目)
	登録方法を <input checked="" type="checkbox"/> スマートフォン <input type="checkbox"/> カード							
腹筋を1日に20回以上する								
日にち	日にち	日にち	日にち	日にち	日にち			
1	5/1	26	6/2	51	76			
2	5/4	27	6/3	52	77			
3	5/6	28	6/5	53	78			

実施できた日付を1の枠からつめてご記入ください。  
(例) 6月2日 ⇒ 6/2

ポイントは後付けです!

<b>私の目標</b> (※1)	※1 <b>スマートフォン登録の方は、目標設定を「体重測定記録」と「ウォーキング」以外</b> で取り組んでください。カラダライブアプリにてカウントされた歩数や体重記録がポイントに換算されるためです。目標が重複した場合は、ポイント付与できませんのでご注意ください。					
	登録方法を <input checked="" type="checkbox"/> スマートフォン <input type="checkbox"/> カード					

日にち	日にち	日にち	日にち	日にち	日にち
1	/	26	/	51	/
2	/	27	/	52	/
3	/	28	/	53	/
4	/	29	/	54	/
5	/	30	/	55	/
6	/	31	/	56	/
7	/	32	/	57	/
8	/	33	/	58	/
9	/	34	/	59	/
10	/	35	/	60	/
11	/	36	/	61	/
12	/	37	/	62	/
13	/	38	/	63	/
14	/	39	/	64	/
15	/	40	/	65	/
16	/	41	/	66	/
17	/	42	/	67	/
18	/	43	/	68	/
19	/	44	/	69	/
20	/	45	/	70	/
21	/	46	/	71	/
22	/	47	/	72	/
23	/	48	/	73	/
24	/	49	/	74	/
25	/	50	/	75	/
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