



記入例

1日に1ポイント(最大300日分(シート2枚)=300ポイントまで)
取り組んだ月日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)
などを一番下の欄に記入してください。
があった場合などは、ポイントから除外しますのでご了承ください。

【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

登録方法を☒ スマートフォン
☐ カード

1日に30回腹筋をする

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5日 ⇒ 6/5(月を省略しない)
シートの一番下の欄に最終日の変化なども記入してください。

日にち		日にち		日にち	
1	5/1	26	6/2	51	
2	5/4	27	6/3		
3	5/6	28	×/5	53	

最終日の変化 お腹周りがすっきりしてきた。慣れてきたので、回数を増やしていく。

合計

ポイント

(枚目)

ポイントは後付けです！

私の目標 (※1)

登録方法を☒ スマートフォン
☐ カード

1日に30回腹筋をする。

※1 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。

日にち		日にち		日にち		日にち		日にち		日にち	
1	5 / 1	26	/	51	/	76	/	101	/	126	/
2	5 / 2	27	/	52	/	77	/	102	/	127	/
3	5 / 3	28	/	53	/	78	/	103	/	128	/
4	5 / 13	29	/	54	/	79	/	104	/	129	/
5	5 / 15	30	/	55	/	80	/	105	/	130	/
6	/16	31	/	56	/	81	/	106	/	131	/
7	/18	32	/								/
8	/20	33	/								/
9	/22	34	/								/
10	/23	35	/								/
11	/25	36	/								/
12	6 / 4	37	/								/
13	// / 5	38	/								/
14	// / 6	39	/								/
15	// / 7	40	/								/
16	// / 8	41	/								/
17	// / 10	42	/								/
18	// / 10	43	/	68	/	93	/	118	/	143	/
19	// / 31	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	/

最終日の変化や反省点等 お腹周りがすっきりしてきた。慣れてきたので、30回を50回に増やしていく。

以下はポイント対象外となります。
* 月の省略
* // 記入
* 重複した日
* 付与期間以外の日にち
×箇所がその例となります。