

～令和7年度～
◎健康の取り組みポイント

付与期間:5月1日～令和8年3月31日
提出〆切:令和8年4月10日(金)

No.氏名:

生年月日:



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)
※自分の健康の取り組みを1つ決め、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)
※用紙の最終日における変化や反省点などを一番下の欄に記入してください。
※重複した日や付与期間以外の日にち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

【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☒スマートフォンのカード
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。

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)

※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。

登録方法を☒スマートフォンのカード

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	/
26	/	51	/	76	/
27	/	52	/	77	/
28	/	53	/	78	/
29	/	54	/	79	/
30	/	55	/	80	/
31	/	56	/	81	/
32	/	57	/	82	/
33	/	58	/	83	/
34	/	59	/	84	/
35	/	60	/	85	/
36	/	61	/	86	/
37	/	62	/	87	/
38	/	63	/	88	/
39	/	64	/	89	/
40	/	65	/	90	/
41	/	66	/	91	/
42	/	67	/	92	/
43	/	68	/	93	/
44	/	69	/	94	/
45	/	70	/	95	/
46	/	71	/	96	/
47	/	72	/	97	/
48	/	73	/	98	/
49	/	74	/	99	/
50	/	75	/	100	/
51	/	76	/	101	/
52	/	77	/	102	/
53	/	78	/	103	/
54	/	79	/	104	/
55	/	80	/	105	/
56	/	81	/	106	/
57	/	82	/	107	/
58	/	83	/	108	/
59	/	84	/	109	/
60	/	85	/	110	/
61	/	86	/	111	/
62	/	87	/	112	/
63	/	88	/	113	/
64	/	89	/	114	/
65	/	90	/	115	/
66	/	91	/	116	/
67	/	92	/	117	/
68	/	93	/	118	/
69	/	94	/	119	/
70	/	95	/	120	/
71	/	96	/	121	/
72	/	97	/	122	/
73	/	98	/	123	/
74	/	99	/	124	/
75	/	100	/	125	/
76	/	101	/	126	/
77	/	102	/	127	/
78	/	103	/	128	/
79	/	104	/	129	/
80	/	105	/	130	/
81	/	106	/	131	/
82	/	107	/	132	/
83	/	108	/	133	/
84	/	109	/	134	/
85	/	110	/	135	/
86	/	111	/	136	/
87	/	112	/	137	/
88	/	113	/	138	/
89	/	114	/	139	/
90	/	115	/	140	/
91	/	116	/	141	/
92	/	117	/	142	/
93	/	118	/	143	/
94	/	119	/	144	/
95	/	120	/	145	/
96	/	121	/	146	/
97	/	122	/	147	/
98	/	123	/	148	/
99	/	124	/	149	/
100	/	125	/	150	/

最終日の変化や反省点等