



2枚目以降の台紙貼り付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください。

① 毎日の健康目標 取組みたい目標を記入しましょう。

運動目標: \_\_\_\_\_

食事目標: \_\_\_\_\_

実施できた日は  
○を付けましょう。

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
(記入例)	6 / 1	○	○	5,600歩	天気がよく散歩できた	100
1日目	/			歩	スタート!!	100
2日目	/			歩		100
3日目	/			歩		100
4日目	/			歩		100
5日目	/			歩		100
6日目	/			歩		100
7日目	/			歩	7日間経過しました。	100
8日目	/			歩		100
9日目	/			歩		100
10日目	/			歩		100

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
11日目	/			歩		100
12日目	/			歩		100
13日目	/			歩		100
14日目	/			歩		100
15日目	/			歩		100
16日目	/			歩		100
17日目	/			歩		100
18日目	/			歩		100
19日目	/			歩		100
20日目	/			歩	20日達成、がんばって!	100
21日目	/			歩		100
22日目	/			歩		100
23日目	/			歩		100
24日目	/			歩		100
25日目	/			歩		100
26日目	/			歩		100
27日目	/			歩		100
28日目	/			歩		100
29日目	/			歩		100
30日目	/			歩	おめでとうございます!	100

② 健康づくり・社会参加の取組み

【各種健康診査・がん検診・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月日	会場	ポイント
			200
			200
			200
			200

② 合計 \_\_\_\_\_ ポイント

① 合計 \_\_\_\_\_ ポイント

前回の合計	合計	_____	ポイント
この台紙①②の合計	合計	_____	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目以降記入)	総計	_____	ポイント

カード発行基準に達したら  
カード発行窓口で  
申請しましょう。

カード発行基準	
1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
6 マスターシール	10,000ポイント毎