

「わたしの健康ポイント手帳」の使い方



①「氏名」を記入します。

氏名 金沢太郎
有効期間 平成29年6月9日～平成30年6月8日

②「手帳を受け取った日付」から「1年後の前日の日付」までを記入します。

参加した健康教室等を記録します。

ポイント付与受付場所に手帳を持っていくと、歩数に応じてポイントスタンプを押してもらえます。
(市民センターではポイントはもらえませんのでご注意ください)

③「月」を記入します。

④「曜日」を記入します。

体重や血圧、その日の出来事等を自由に記録できます。

歩数計で測定した歩数を日々記録していきます。

日	曜日	歩数	教室等参加	備考	健康ポイント
6月の記録					
1		歩			
2		歩			
3		歩			
4		歩			
5		歩			
6		歩			
7		歩			
8		歩			
9	金	7,461歩		体重 63.8kg	😊😊
10	土	12,389歩			😊😊
11	日	10,427歩			😊😊
12	月	5,321歩		雨で歩けなかった	
13	火	8,891歩			😊😊
14	水	13,422歩			😊😊
15	木	7,720歩	市民センター健康教室		😊😊
16	金	6,411歩			😊
17	土	7,213歩			😊😊
18	日	14,111歩		血圧 朝 120/63 夜 118/72	😊😊😊
19	月	3,201歩			
20	火	731歩		仔細な食事で満足した	
21	水	2,308歩			
22	木	7,513歩	市民センター健康教室		😊😊😊
23	金	10,222歩		体重 62.9kg	😊😊😊
24	土	18,554歩	健康ウォーキング		😊😊😊
25	日	9,387歩			😊😊😊
26	月	21,430歩		北陸新幹線に東京へ旅行	😊😊😊
27	火	19,651歩			😊😊😊
28	水	2,140歩		旅行疲れでお休み	
29	木	11,304歩	市民センター健康教室		😊😊😊
30	金	6,203歩			😊😊😊
31	/	歩			

2~3か月に1回は、ポイントをもらいに行きましょう!

今月の合計ポイント 26 ポイント

その月に貯まった合計ポイント数を記入します。

※もらえるポイントは、1日最大2ポイントです。