

記録用紙



月

氏名

日にち	歩数ポイント 1,000歩 = 1ポイント		体重 (自由記載)
	歩数	ポイント	
記入例	1 1 8 5 0 歩	10 P	60 . 5 kg
1日	歩	P	. kg
2日	歩	P	. kg
3日	歩	P	. kg
4日	歩	P	. kg
5日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
6日	歩	P	. kg
7日	歩	P	. kg
8日	歩	P	. kg
9日	歩	P	. kg
10日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
11日	歩	P	. kg
12日	歩	P	. kg
13日	歩	P	. kg
14日	歩	P	. kg
15日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/

日にち	歩数ポイント 1,000歩 = 1ポイント		体重 (自由記載)
	歩数	ポイント	
記入例	7 1 7 2 歩	7.1 P	60 . 2 kg
16日	歩	P	. kg
17日	歩	P	. kg
18日	歩	P	. kg
19日	歩	P	. kg
20日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
21日	歩	P	. kg
22日	歩	P	. kg
23日	歩	P	. kg
24日	歩	P	. kg
25日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
26日	歩	P	. kg
27日	歩	P	. kg
28日	歩	P	. kg
29日	歩	P	. kg
30日	歩	P	. kg
31日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/

●ボーナスポイント

健 (検) 診 の 受 診	健(検)診名	日付	健(検)診会場・医療機関名	ポイント
	例) 肺(結核・肺がん) 検診	○ 月 △ 日	保健所・保健センター	20
		月 日		20
		月 日		20
イ ベ ン ト 教 室 へ の 参 加	イベント・教室名	日付	場 所	ポイント
	例) まちなか歩行者天国	○ 月 △ 日	広小路1丁目・2丁目	20
		月 日		20
		月 日		20
		月 日		20

1か月の合計

歩数ポイント
+
ボーナスポイント
=
合 計



記録用紙



月

氏名

日にち	歩数ポイント 1,000歩 = 1ポイント		体重 (自由記載)
	歩数	ポイント	
記入例	1 1 8 5 0 歩	10 P	60 . 5 kg
1日	歩	P	. kg
2日	歩	P	. kg
3日	歩	P	. kg
4日	歩	P	. kg
5日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
6日	歩	P	. kg
7日	歩	P	. kg
8日	歩	P	. kg
9日	歩	P	. kg
10日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
11日	歩	P	. kg
12日	歩	P	. kg
13日	歩	P	. kg
14日	歩	P	. kg
15日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/

日にち	歩数ポイント 1,000歩 = 1ポイント		体重 (自由記載)
	歩数	ポイント	
記入例	7 1 7 2 歩	7.1 P	60 . 2 kg
16日	歩	P	. kg
17日	歩	P	. kg
18日	歩	P	. kg
19日	歩	P	. kg
20日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
21日	歩	P	. kg
22日	歩	P	. kg
23日	歩	P	. kg
24日	歩	P	. kg
25日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/
26日	歩	P	. kg
27日	歩	P	. kg
28日	歩	P	. kg
29日	歩	P	. kg
30日	歩	P	. kg
31日	歩	P	. kg
小計	歩	P	/

●ボーナスポイント

健 (検) 診 の 受 診	健(検)診名	日付	健(検)診会場・医療機関名	ポイント
	例) 肺(結核・肺がん)検診	○ 月 △ 日	保健所・保健センター	20
		月 日		20
		月 日		20
		月 日		20
イ ベ ン ト 教 室 へ の 参 加	イベント・教室名	日付	場所	ポイント
	例) まちなか歩行者天国	○ 月 △ 日	広小路1丁目・2丁目	20
		月 日		20
		月 日		20
		月 日		20

1か月の合計

歩数ポイント
+
ボーナスポイント
=
合計

