


月

氏名

●歩数ポイント 

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	11850歩	10 P	60.5 kg
1日		P	. kg
2日		P	. kg
3日		P	. kg
4日		P	. kg
5日		P	. kg
小計		P	/
6日		P	. kg
7日		P	. kg
8日		P	. kg
9日		P	. kg
10日		P	. kg
小計		P	/
11日		P	. kg
12日		P	. kg
13日		P	. kg
14日		P	. kg
15日		P	. kg
小計		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	7132歩	7.1 P	60.2 kg
16日		P	. kg
17日		P	. kg
18日		P	. kg
19日		P	. kg
20日		P	. kg
小計		P	/
21日		P	. kg
22日		P	. kg
23日		P	. kg
24日		P	. kg
25日		P	. kg
小計		P	/
26日		P	. kg
27日		P	. kg
28日		P	. kg
29日		P	. kg
30日		P	. kg
31日		P	. kg
小計		P	/

●ボーナスポイント

① 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
② 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

