

毎日ポイント = 1日1ポイント

A~Dから1つ選び、取り組めた日付を記入すると1ポイント獲得

- A. 20分以上歩く B. 野菜を食べる C. 間食をしない
D. 自由設定()



同日に貯められるポイントは、
下記3種類のうちいずれか1種類

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50

行事ポイント = 1回2ポイント

憩いのサロンや広報掲載の行事に参加したら2ポイント獲得

/		/	
/		/	

健診ポイント = 1回3ポイント

特定健診や学校・職場で健(検)診を受けたら3ポイント獲得
※1枚目のチャレンジシートでは、健(検)診受診1回は必須

/		/	
/		/	

自由記載

毎日	点
行事	点
健診	点
合計	点