

月のチャレンジ

記入台紙

2枚目以降の台紙の貼付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください

A 毎日ポイント 実施したら1項目につき50ポイント / 一日最大150ポイント

あなたの 毎日の目標	運動編	
	食事編	
	その他	

項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他
1	kg /			8	kg /			15	kg /			22	kg /			29	kg /		
2	kg /			9	kg /			16	kg /			23	kg /			30	kg /		
3	kg /			10	kg /			17	kg /			24	kg /			31	kg /		
4	kg /			11	kg /			18	kg /			25	kg /			合計			/9
5	kg /			12	kg /			19	kg /			26	kg /			A 今月の 毎日ポイント合計 ✓ <input type="text"/> ×50 ポイント 合計 <input type="text"/> ポイント			
6	kg /			13	kg /			20	kg /			27	kg /						
7	kg /			14	kg /			21	kg /			28	kg /						
合計			/21	合計			/21	合計			/21	合計			/21				

B けんしんポイント けんしん・人間ドック・精密検査・特定保健指導 **各1,000ポイント**

名称	月日	会場・場所	✓

**B 今月のけんしん
ポイント合計**
 ✓ ×1,000
 ポイント
 合計
 ポイント

C お出かけポイント 健康教室参加など **1回/200ポイント**

名称	月日	会場・場所	✓

**C 今月のお出かけ
ポイント合計**
 ✓ ×200
 ポイント
 合計
 ポイント

D お友達紹介ポイント 紹介した方、してくれた方両方にポイントがつきます **ひとり/200ポイント**

		お名前	✓
紹介した方			
紹介してくれた方			

**D 今月のお友達
ポイント合計**
 ✓ ×200
 ポイント
 合計
 ポイント

E	月初	月末	✓
体重	kg	kg	
血圧	/	/	
数値改善	✓ <input type="text"/> ×200 ポイント	合計 <input type="text"/> ポイント	

前月の 繰越	+	今月の合計 A+B+C +D+E	=	現在の 総ポイント
ポイント		ポイント		ポイント

月のチャレンジ

記入台紙

A 毎日ポイント

実施したら1項目につき**50**ポイント / 一日最大**150**ポイント

あなたの 毎日の目標	運動編	
	食事編	
	その他	

項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他	項目 月日	運動	食事	その他
1		kg /		8		kg /		15		kg /		22		kg /		29		kg /	
2		kg /		9		kg /		16		kg /		23		kg /		30		kg /	
3		kg /		10		kg /		17		kg /		24		kg /		31		kg /	
4		kg /		11		kg /		18		kg /		25		kg /		✓合計			/9
5		kg /		12		kg /		19		kg /		26		kg /					
6		kg /		13		kg /		20		kg /		27		kg /					
7		kg /		14		kg /		21		kg /		28		kg /					
✓合計			/21	✓合計			/21	✓合計			/21	✓合計			/21				

A 今月の
毎日ポイント合計

✓ × 50
ポイント

合計
ポイント

B けんしんポイント

けんしん・人間ドック・精密検査・特定保健指導

各**1,000**ポイント

名称	月日	会場・場所	✓

B 今月のけんしん
ポイント合計

✓ × 1,000
ポイント

合計
ポイント

C お出かけポイント

健康教室参加など

1回/**200**ポイント

名称	月日	会場・場所	✓

C 今月のお出かけ
ポイント合計

✓ × 200
ポイント

合計
ポイント

D お友達紹介ポイント

紹介した方、してくれた方両方にポイントがつきます

ひとり/**200**ポイント

	お名前	✓
紹介した方		
紹介してくれた方		

D 今月のお友達
ポイント合計

✓ × 200
ポイント

合計
ポイント

E	月初	月末	✓
体重	kg	kg	
血圧	/	/	
数値改善 ✓	× 200 ポイント	合計	ポイント

前月の 繰越	+	今月の合計 A + B + C + D + E	=	現在の 総ポイント
ポイント		ポイント		ポイント

2枚目以降の台紙の貼付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください