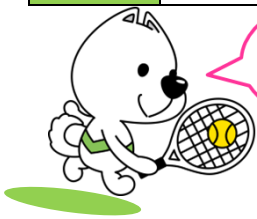


年 月

わかやま健康づくり運動ポイント報告用紙



日付	歩数	歩数ポイント	運動ポイント	日付	歩数	歩数ポイント	運動ポイント
1日	歩	P	P	17日	歩	P	P
2日	歩	P	P	18日	歩	P	P
3日	歩	P	P	19日	歩	P	P
4日	歩	P	P	20日	歩	P	P
5日	歩	P	P	21日	歩	P	P
6日	歩	P	P	22日	歩	P	P
7日	歩	P	P	23日	歩	P	P
8日	歩	P	P	24日	歩	P	P
9日	歩	P	P	25日	歩	P	P
10日	歩	P	P	26日	歩	P	P
11日	歩	P	P	27日	歩	P	P
12日	歩	P	P	28日	歩	P	P
13日	歩	P	P	29日	歩	P	P
14日	歩	P	P	30日	歩	P	P
15日	歩	P	P	31日	歩	P	P
16日	歩	P	P				



今月はどのくらい
がんばれたかな



きりとり

◆ポイントの考え方◆

- ①1日の歩数が8,000歩以上で1ポイントです。
- ②30分以上の運動を行った場合に1ポイントとなります。(複数の運動を組み合わせても可)
- ③ひと月の歩数が10万歩以上でボーナスポイント5ポイントを加算します。(ボーナスポイントの記載は不要)
- ★1日の最大ポイントはウォーキングと運動の合計2ポイントです。

年 月実施分	
住所	
氏名	
ID	
歩数合計	歩
歩数ポイント合計 <small>(ボーナスポイントは含みません)</small>	P
運動ポイント合計	P