

毎日の健康記録(身体活動・運動)

月

1か月間、1回30分、週2回以上の運動が達成できたら1ポイントです。日々の取り組みを記録しましょう。

1か月間記録をしたら、記録用紙とチャレンジシートを保健センターへお持ちください。スタンプを押印します。

| 記入例 | | 実施時間 | 運動の内容 | 日にち | 曜日 | 実施時間 | 運動の内容 |
|-----|---|------|--------|-----|----|--------------|--------|
| 1日 | 月 | 40分 | スポーツジム | 17日 | 水 | | |
| 2日 | 火 | | | 18日 | 木 | 朝15分 夕15分 | ウォーキング |

| 日 | 曜日 | 実施時間 | 運動の内容 | 日 | 曜日 | 実施時間 | 運動の内容 |
|-----|----|------|-------|-----|----|------|-------|
| 1日 | | | | 16日 | | | |
| 2日 | | | | 17日 | | | |
| 3日 | | | | 18日 | | | |
| 4日 | | | | 19日 | | | |
| 5日 | | | | 20日 | | | |
| 6日 | | | | 21日 | | | |
| 7日 | | | | 22日 | | | |
| 8日 | | | | 23日 | | | |
| 9日 | | | | 24日 | | | |
| 10日 | | | | 25日 | | | |
| 11日 | | | | 26日 | | | |
| 12日 | | | | 27日 | | | |
| 13日 | | | | 28日 | | | |
| 14日 | | | | 29日 | | | |
| 15日 | | | | 30日 | | | |
| | | | | 31日 | | | |

上記の運動を実施しましたので、清流の国ぎふ健康ポイント事業の1ポイントとして提出します。

住所: 土岐市

氏名:

