

毎日の記録(運動・食生活改善・生活習慣改善)

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。

月

1か月間、週3回以上の食生活改善・生活習慣改善の取り組みが達成できたら1ポイントです。

食生活改善の取り組み内容「」

生活習慣改善の取り組み内容「」

記入例

日	曜日	運動時間	運動の内容	食生活	生活習慣	日	曜日	運動時間	運動の内容	食生活	生活習慣
1日	月			○	○	17日	水			○	
2日	火	40分	ウォーキング			18日	木	20分 15分	ウォーキング ストレッチ		○

日	曜日	運動時間	運動の内容	食生活	生活習慣	日	曜日	運動時間	運動の内容	食生活	生活習慣
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					

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

住所:土岐市

氏名:

(運)(食)(生)該当するものに○
各1点付与