

チャレンジシート

① こつこつポイント（毎日の健康行動）

項目	マーク	内容
1 運動	う	自由目標：私は（ ）を（どのくらい）します
2 食事	し	自由目標：私は（ ）
3 休養	き	気持ちよくめざめます
4 歯	は	毎食後、歯を磨きます
5 体重計測	た	体重を計測します

まずは目標を決めてみよう！
1日最大10ポイントがゲットできる！

さあ、ここから記録開始です！ ※ チャレンジ達成には80ポイント以上が必要です ※

日付内容	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
日付内容	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
日付内容	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
日付内容	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
日付内容	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100



② ごほうびポイント

※ チャレンジ達成には20ポイント以上が必要です ※

	項目	月日	会場・場所	備考・メモ	ポイント
健診・検診	特定健診・人間ドック等の受診				20
					10
					10
					10
					10
社会参加					10
					10
					10
					10
その他	I Love スポーツ章（※）への取組みを始めた（または取組中）				20
	タバコを吸いません				10

※ I Love スポーツ章とは ※
御殿場市がスポーツ振興のために行っている事業。

ごほうびポイント計

