

# 2026 前期 大江町わくわく健康ポイントチャレンジシート

毎日健康コツコツポイント  
1日**2**ポイント

## 目標

例) ラジオ体操・テレビ体操・  
ウォーキング・筋トレ等

### 【記入方法および記入例】

- ① 例を参考に自分にあつた目標をご記入ください。
- ② 実践できた日は、  
日付に  をつけてください。
- ③  の数に2をかけてポイントを  
計算してください



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	<input checked="" type="radio"/> 10	11	<input checked="" type="radio"/> 12
13	14	15	16	<input checked="" type="radio"/> 17	18	<input checked="" type="radio"/> 19
20	21	22	23	<input checked="" type="radio"/> 24	25	<input checked="" type="radio"/> 26
27	<input checked="" type="radio"/> 28	29	30			

目標 テレビ体操をする

小計( 7 )×2  
14 ポイント

## 4月 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

小計( )×2  
ポイント

## 5月 MAY

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

小計( )×2  
ポイント

## 6月 JUNE

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

小計( )×2  
ポイント

## 7月 JULY

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

小計( )×2  
ポイント

## 8月 AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

小計( )×2  
ポイント

## 9月 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

小計( )×2  
ポイント

※10月以降の後期シートについては健康福祉課で配布しております。

毎日健康コツコツポイント合計： ポイント