

2026年度後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っ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

10月 OCTOBER

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

2027 1月 JANUARY

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

11月 NOVEMBER

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

2027 2月 FEBRUARY

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						

小計()×2
ポイント

12月 DECEMBER

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

毎日健康コツコツポイント合計

ポイント

注:令和9年3月2日(火)までご提出ください。