

# 1 毎日できる目標を立てよう! 1日1ポイントGET

私の目標は、 です。

目標を達成したら○をつけたり、色を塗ってマスをうめよう!

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	合計				

# 2 健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける 1回5ポイントGET ※最大25ポイント

内 容	受診日等	ポイント	合計
	月 日	5	
	月 日	5	
	月 日	5	
	月 日	5	
	月 日	5	



# 3 イベントや教室に参加する 1回5ポイントGET ※最大50ポイント

内 容	参加日	ポイント	内 容	参加日	ポイント	合計
	月 日	5		月 日	5	
	月 日	5		月 日	5	
	月 日	5		月 日	5	
	月 日	5		月 日	5	
	月 日	5		月 日	5	



1 2 3 の合計ポイント 100ポイントたまったら成人保健推進室へGO!

1	+	2	+	3	=	合計
ポイント		ポイント		ポイント		ポイント