左の「チャレンジ目標」のうち**3つ以上実行できた日**は、下記の**チャレンジシートの番号に色を塗って、日付を記入**してください。
チャレンジ期間：**30 日間以上**　※連続じゃなくても大丈夫！できた日にちを記入しましょう。
30 日間が終わった後も、チャレンジ目標の項目を続けられるようがんばってみましょう。

チャレンジシート　※1日＝1ポイントとなります

例 6 月 1 日					1 月 日					2 月 日					3 月 日					4 月 日					5 月 日				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13		

6 月 日					7 月 日					8 月 日					9 月 日					10 月 日					11 月 日				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13		

12 月 日					13 月 日					14 月 日					15 月 日					16 月 日					17 月 日				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13		

18 月 日					19 月 日					20 月 日					21 月 日					22 月 日					健康マイレージポイント
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			
23 月 日					**24 月 日**					**25 月 日**					**26 月 日**					**27 月 日**					
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			

28 月 日					29 月 日					30 月 日					31 月 日					上三川町・壬生町の健康や運動に関するイベントへ参加	合計ポイント
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	参加したら 1 ポイント	
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	イベント名	
11	12	13			11	12	13			11	12	13			11	12	13			（　　　　　）	

STEP 1 で 2 ポイント取得の方はここまで！
（40 歳以上は 2 ポイント必須）

39 歳以下で STEP1 が 1 ポイントのみの方はここまで！

ポイント取得の例

40 歳以上の方	「ステップ 1＝2 ポイント（必須）」	＋「ステップ 2＝30 ポイント」	計 32 ポイント
20~39 歳の方	「ステップ 1＝1 ポイント」	＋「ステップ 3＝31 ポイント」	計 32 ポイント
	「ステップ 1＝2 ポイント」	＋「ステップ 2＝30 ポイント」	計 32 ポイント

ご不明な点は健康増進課までお問い合わせください　☎(32)8905