令和2年度　健幸スマイルチャレンジ記録表

名前		性別	年齢	開始前の体重・体脂肪率 Kg % → 終了後の体重・体脂肪率 Kg %

目標		
	歩数	（　　）歩/日以上
	食事	1日3食（朝・昼・夕）、3色の食品群から1種類以上食べる
	歯・口腔	1日3回、歯をみがく

（　　）月

1週目	1	2	3	4	5	6	7	7日間の平均	7日間のポイント小計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
								ボーナスポイント	
食・歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯		
2週目	8	9	10	11	12	13	14	7日間の平均	7日間のポイント小計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
								ボーナスポイント	
食・歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯		
3週目	15	16	17	18	19	20	21	7日間の平均	7日間のポイント小計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
								ボーナスポイント	
食・歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯		
4週目	22	23	24	25	26	27	28	7日間の平均	7日間のポイント小計
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
								ボーナスポイント	
食・歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯		
5週目	29	30	31					2日間or3日間の平均	2日間or3日間のポイント小計
歩数	歩	歩	歩					歩	
								ボーナスポイント	
食・歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯	食 ・ 歯						

〈ルール〉
①歩数、食事、歯・口腔の目標が、1日できれば〇をつける。
②〇1つにつき、1ポイント。
③一週間の平均歩数が目標達成すればボーナス3ポイント！
④合計のポイントを計算し、50ポイント以上で目標達成とする。

1か月間の合計ポイント

1か月間の平均歩数
歩

敦賀市健康推進課