

## ほんべつ健康づくり運動ポイント記録表 (R 年 月分)

1日30分以上の運動をしたら運動時間とその内容をご記入ください。(複数の運動を組み合わせても可)  
 週2回以上1ヵ月間実施した場合、記録表を健康管理センターに提出することでスタンプカードに健康ポイントを1スタンプ押印します。数ヵ月分まとめて提出していただいてもかまいません。



日付	運動時間	運動内容 (ウォーキング、山登り、ストレッチ、体操、犬の散歩など)	日付	運動時間	運動内容 (ウォーキング、山登り、ストレッチ、体操、犬の散歩など)
1日	分・時間		17日	分・時間	
2日	分・時間		18日	分・時間	
3日	分・時間		19日	分・時間	
4日	分・時間		20日	分・時間	
5日	分・時間		21日	分・時間	
6日	分・時間		22日	分・時間	
7日	分・時間		23日	分・時間	
8日	分・時間		24日	分・時間	
9日	分・時間		25日	分・時間	
10日	分・時間		26日	分・時間	
11日	分・時間		27日	分・時間	
12日	分・時間		28日	分・時間	
13日	分・時間		29日	分・時間	
14日	分・時間		30日	分・時間	
15日	分・時間		31日	分・時間	
16日	分・時間				

