

体重 歩数 記録表

スタンプ事業に参加できなかった方は、体重または歩数を
同じ項目で1か月間記入し、スタンプポイントゲット!

1か月目(体重・歩数) → 体重・歩数どちらか選んで同じ項目を記録! 1日おきでも大丈夫!

日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	←スタンプポイント1個ゲット					
(体重か歩数)								

4

2か月目(体重・歩数) → 最後まで記録すれば、スタンプポイントがさらにもう1個

日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	←スタンプポイント1個ゲット					
(体重か歩数)								

ポイントカード

※提出後担当課で切り取ります。

① ページの①~⑱の中から、1日1つできた項目を記入しよう!

/ 1	/ 2	/ 3	/ 4	/ 5	/ 6	/ 7	/ 8	/ 9	/ 10
/ 11	/ 12	/ 13	/ 14	/ 15	/ 16	/ 17	/ 18	/ 19	/ 20

1日おきでも大丈夫! もう少しがんばってみましょう

/ 21	/ 22	/ 23	/ 24	/ 25	/ 26	/ 27	/ 28	/ 29	/ 30
/ 31	/ 32	/ 33	/ 34	/ 35	/ 36	/ 37	/ 38	/ 39	/ 40 ゴール プレゼント&抽選参加

スタンプ
ポイント

番号

番号

き
り
と
り