

毎日記録しよう!

健康手帳

日々の健康づくりを
記録しましょう!
自分のペースで続けて、
健康づくりの習慣を
つけよう!



年度

※ご記入ください。

小山市の健康づくり
キャラクター Pちゃん

毎日の健康づくりを簡単記録! 記録した日にちにちに応じて、
健康マイレージのポイント(最大**10点**)を入手できます!

健康手帳とは

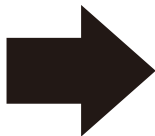
体重や血圧、日々の健康づくりの取組を記録して、健康マイレージのポイントを入手できる通帳です。

4月～2月まで健康づくりの記録をします。

4月 合計 日				今日の目標				目標達成度			
日付	体重	血圧	健康づくりの取組	日付	体重	血圧	健康づくりの取組	日付	体重	血圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	

ポイントの交換は、健康増進課窓口へおこしてください。

日数に応じてシールをお渡しします。



自分のペースで継続して行いましょう！健康マイレージの詳しい内容は、健康増進課・市内各出張所にあるパンフレットをご覧ください。

健康手帳の記入方法

4月～2月までの記入日の合計により、健康マイレージのシールをお渡しします。

100日以上
→ 3枚
200日以上
→ 6枚
250日以上
→ 10枚



4月 合計		12 日	今月の目標	目標達成度
			週に3日以上運動する。 夕食は寝る2時間前にすます。	◎
日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	
			その月の最後に目標の達成度を評価しましょう。 ◎：達成できた ○：ほぼ達成できた △：あまりできなかった	
			その月に健康づくりの記録を行った日数を記入してください。	
			今月の健康づくりに関する目標を記入してください。	
3	66.1	132 / 81	筋トレ	
4		127 / 81	ウォーキング 6584歩	
5	65.8		ウォーキング 5210歩	
6				
7	65.7		ラジオ体操	

健康づくりのために行ったこと（例：ウォーキングの歩数、運動した時間等）を記入してください。

4月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	

5月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	
								31		/	

6月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	

7月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	
								31		/	

8月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	
								31		/	

9月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	

10月合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	
								31		/	

11月合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	

12月合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	
								31		/	

1月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/		29		/	
10		/		20		/		30		/	
								31		/	

2月 合計

日

今月の目標

目標達成度

日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組	日付	体 重	血 圧	健康づくりの取組
1		/		11		/		21		/	
2		/		12		/		22		/	
3		/		13		/		23		/	
4		/		14		/		24		/	
5		/		15		/		25		/	
6		/		16		/		26		/	
7		/		17		/		27		/	
8		/		18		/		28		/	
9		/		19		/					
10		/		20		/					

健康マイレージポイント交付用ページ

必要事項(氏名、住所、生年月日、連絡先)をご記入ください。



《氏 名》

《住 所》小山市

《生年月日》 S・H 年 月 日生

《連 絡 先》

検印

月ごとに、健康づくりを実施した日数と、その合計をご記入ください。

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



合計
日

シール配布数 100日以上…3枚 200日以上…6枚 250日以上…10枚



おつかれさまでした!
これからも健康づくりを
続けてね!

小山市健康増進課

〒323-8686

小山市中央町1丁目1番1号

TEL.0285-22-9526 FAX.0285-22-9543