

## 2020年度 宇都宮市健康ポイント事業 活動記録票【4月】

見本

申請者	登録番号	U 1 8 0 0 0 0 0 0 0
	ふりがな	うつのみや みやりー
	氏名	宇都宮 ミヤリー

## 【体重の計測】

- 週に1回、体重を計測し、計測した体重を記入しましょう。
- 身長・体重は、小数点第1位まで記入してください。  
(例：身長 167.2cm、体重 65.4kg)

週	cm				
	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
期間	3/30~5	6~12	13~19	20~26	
体重(kg)					

## 【歩く・自転車に乗る】

1日の歩数・自転車の走行距離を記入しましょう。※おおよそ、10分歩くと1,000歩、10分間自転車に乗ると1.8km走れます。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
歩数(歩)																
自転車(km)																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
歩数(歩)														
自転車(km)														

## 【健診の受診】

健診を受診したら、健診の種類、受診日、受診機関名を記入しましょう。

健診の種類 (該当するものに○をつけてください。)	1.健康診査（人間ドックを含む） 2.がん検診 3.歯科健診 4.その他（ ）		
健診の受診日	年	月	日
健診の受診機関名			

## 【問い合わせ先】

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-20

宇都宮市健康ポイント事業 事務局

(クロススポーツマーケティング株式会社内)

TEL : 0120-990-960 FAX : 03-6870-6007

E-mail : support@utsunomiya-point.com