

申請者	登録番号	U 1 8 0 0 0 0 0 0 1
	ふりがな	うつのみや たろう
	氏名	宇都宮 太郎
	住所	〒321-0974 宇都宮市竹林町972
	電話番号	626-1128

【1日の目標活動量の達成（個人目標の達成）】

下記の歩数または自転車走行距離を目指しましょう。

個人目標を達成するとポイントがもらえます。

年齢	性別	歩数	自転車走行距離
18歳～64歳	男性	9,000歩	14.5km
	女性	8,500歩	13.7km
65歳以上	男性	7,000歩	11.5km
	女性	6,000歩	10.0km

【ポイント付与基準】

	対象活動		獲得ポイント
	歩数	自転車走行距離	
歩く・自転車に乗る【毎日】	1歩以上2,000歩未満	4.0km未満	1ポイント
	2,000歩以上3,000歩未満	4.0km以上5.5km未満	2ポイント
	3,000歩以上4,000歩未満	5.5km以上7.0km未満	3ポイント
	4,000歩以上5,000歩未満	7.0km以上8.5km未満	4ポイント
	5,000歩以上6,000歩未満	8.5km以上10.0km未満	5ポイント
	6,000歩以上7,000歩未満	10.0km以上11.5km未満	6ポイント
	7,000歩以上8,000歩未満	11.5km以上13.0km未満	7ポイント
	8,000歩以上9,000歩未満	13.0km以上14.5km未満	8ポイント
	9,000歩以上	14.5km以上	9ポイント

対象活動	獲得ポイント
1日の目標活動量の達成 (個人目標の達成)【毎日】	3ポイント
1週間の目標活動量(42,000歩 または63.0km)の達成【毎週】	10ポイント
体重の計測【毎週】	5ポイント
健診の受診【年1回】	50ポイント
体重の適正化【毎月】	10ポイント

※ 活動記録票は、原則、毎月ご提出くださいますようお願いいたします。記入した活動記録票は、健康増進課や市保健センター、各地区市民センターの窓口、保健と福祉の相談窓口（市役所本庁舎1階A18番窓口）で受け付けているほか、郵送・メール・FAXでも受け付けています。

【歩く・自転車に乗る（ 月）】

1日の歩数・自転車の走行距離を記入しましょう。

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

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日															
歩数(歩)															
自転車(km)															

※ おおよそ、10分間歩くと1,000歩、10分間自転車

**見本**

【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	cm
週	記入日	体重 (kg)	
1週目			
2週目			
3週目			
4週目			
5週目			

※ 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)

受診日、受診機関名を記入しましょう。

(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】

〒321-0974 宇都宮市竹林町972番地

宇都宮市 保健福祉部 健康増進課

TEL：028-626-1128 FAX：028-627-9244

E-mail：u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp