

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

【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	身長				
	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
	/~	/~	/~	/~	/~
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																
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)															

【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】

〒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

## ポイントの獲得方法

- ・ポイントは、「歩く」「自転車に乗る」といった運動や、体重の計測、健診の受診などの結果を活動記録票にご自身で記録し、記録し終えた活動記録票を市に提出することで獲得できます。なお、ポイント付与基準は下表のとおりです。
- ・活動記録票は、原則、毎月ご提出ください。また、2019年度分の活動記録票は、2020年4月30日までにご提出ください。
- ・活動記録票は、保健所健康増進課や市保健センター、各地区市民センター、各市民活動センターの窓口、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・FAX・メールでも受け付けています。

### 【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

※ 1日の目標活動量

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