



目標① 運動・生活	
目標② 食生活	
目標③ 計測	体重・血圧を測る

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
健康状態											
目標①											
目標②											
目標③											
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
健康状態											
目標①											
目標②											
目標③											
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計	
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	pt	
健康状態										pt	
目標①										pt	
目標②										pt	
目標③										pt	



目標① 運動・生活	
目標② 食生活	
目標③ 計測	体重・血圧を測る

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
健康状態											
目標①											
目標②											
目標③											
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
健康状態											
目標①											
目標②											
目標③											
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1か月合計	
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	pt	
健康状態										pt	
目標①										pt	
目標②										pt	
目標③										pt	



目標① 運動・生活	
目標② 食生活	
目標③ 計測	体重・血圧を測る

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
健康状態											
目標①											
目標②											
目標③											
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩数	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
健康状態											
目標①											
目標②											
目標③											
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	1か月合計				
歩数	()	()	()	()	()	()	pt				
健康状態							pt				
目標①							pt				
目標②							pt				
目標③							pt				

今年度から上半期に1回(プチ抽選会)、下半期に1回の計2回抽選会を実施!
抽選回数が増えて楽しみアップ! ハガキで応募しよう!

※写真はイメージです



熊本市 お肉のギフト券



山鹿市 オリジナル米粉バンセット



菊池市 菊池温泉ペア宿泊券



宇土市 ウトブランド商品



阿蘇市 阿蘇の温泉入浴セット



大津町 大津町特産品セット



高森町 こでっちの玉手箱

たくさん歩いて
豪華賞品をゲット!



賞品は随時更新します。
詳しくはこちら

ホームページはこちら
<https://www.genki-up-kumamoto.jp>
もっと健康!げんき!アップくまもと 検索

