

健康ポイント 禁煙チャレンジ記録表

※すべての項目の記入が必要です。 令和 年 月 日

1	氏 名		連絡先 携帯番号	
2	お住まい	☐ 熊本市☐ 阿蘇市☐ 高森町☐ 御船町☐ 甲佐町 ☐ 菊池市☐ 美里町☐ 西原村☐ 嘉島町☐ 山都町 ☐ 宇土市☐ 玉東町☐ 南阿蘇村☐ 益城町☐ その他		
3	あなたのアプリID 10桁			アプリの ニックネーム

※アプリの「メニュー」>「アプリID確認」で確認できます。アプリIDが正しく記入されないとポイント付与ができませんのでご注意ください。

4 禁煙チャレンジ宣言

私は、現在たばこを吸っていますが、____年____月____日より禁煙することを宣言します。
禁煙への決意を記入しましょう。

--

5 さあ、禁煙を開始しよう！禁煙できたら「○」を記入しよう。

記入例	○	スタート		2日目		3日目		4日目	
4/1(木)		/		/		/		/	
5日目		6日目		7日目		8日目		9日目	
/		/		/		/		/	
☺やったね！1週間の禁煙達成！									
10日目		11日目		12日目		13日目		14日目	
/		/		/		/		/	
15日目		16日目		17日目		18日目		19日目	
/		/		/		/		/	
☺素晴らしい！2週間の禁煙達成！									
20日目		21日目		22日目		23日目		24日目	
/		/		/		/		/	
25日目		26日目		27日目		28日目		29日目	
/		/		/		/		/	
30日目									
/									

☺おめでとう、1か月(30日間)禁煙達成！
記録表とアンケートを提出して健康ポイントをもらおう！