

### 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	<input type="checkbox"/> 熊本市	<input type="checkbox"/> 阿蘇市	<input type="checkbox"/> 高森町	<input type="checkbox"/> 御船町	<input type="checkbox"/> 甲佐町
		<input type="checkbox"/> 菊池市	<input type="checkbox"/> 美里町	<input type="checkbox"/> 西原村	<input type="checkbox"/> 嘉島町	<input type="checkbox"/> 山都町
		<input type="checkbox"/> 宇土市	<input type="checkbox"/> 玉東町	<input type="checkbox"/> 南阿蘇村	<input type="checkbox"/> 益城町	<input type="checkbox"/> その他

3	あなたのアプリID										
---	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10桁です  
※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お気をつけくだ  
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！