

B 毎日の健康づくりポイント

目標1つを30日間継続で
1,000P

ポイント

<目標例>

運動	<ul style="list-style-type: none"> ・今より10分多く運動する ・20分ウォーキングする ・ラジオ体操をする ・ストレッチ体操をする 	食事	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩に取り組む ・ゆっくりよく噛んで食べる ・バランスの良い食事をする ・野菜から食べる 	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定をする ・血圧測定をする ・禁煙する ・食後にハミガキをする
----	---	----	--	-----	--

あなたの目標

- ① _____ ② _____
③ _____ ④ _____

目標達成した日付を記入して下さい。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

C 健康教室・社会参加ポイント (1か月で最大1,000P)

証明は必要ありません

名称	ポイント	受診日
	200P	
	200P	
	200P	
	200P	
	200P	

ポイント

«健康づくりの例»
健康教室、運動教室、
健康に関するイベント・講演会
食に関するイベント・講演会

«社会参加の例»
地域の行事 献血
各種ボランティア
ゴミ回収、町内清掃
食生活改善推進員・保健推進員

D 紹介ポイント

証明は必要ありません

	ポイント
3人に紹介	500P

ポイント

A+B+C+D

合計 _____ ポイント
(確認日 / /)