

- ①毎日の健康づくりの目標を決めて記入 ②達成できたら○をつけてください。
 ③○=50ポイントで集計。④A~Dまで集計し、基準ポイントごとに役場に提出

A 毎日の健康行動

運動
目標

- ラジオ体操
- 30分の散歩
- 筋トレ10回
- ストレッチ など

食事
目標

- ★野菜から食べる
- ★醤油をかけない
- ★タンパク質を摂る など

その他

- 血圧、体重測定
- 丁寧な歯みがき
- 禁煙

など



運動目標	
食事目標	
その他	



目標 \ 日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
運動										
食事										
その他										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
ポイント合計										

目標 \ 日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
運動										
食事										
その他										
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
ポイント合計										

目標 \ 日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
運動											
食事											
その他											
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
ポイント合計											

A 総ポイント数

--

B 健康づくりの活動

双葉町の実施する事業に限らず、健康に関する教室や講座、サロンなどに参加したときに記入してください。1回の参加で100ポイントになります。



参加した活動	月日	月日	月日	ポイント合計
【例】体操教室	5/19	6/16	/	200
	/	/	/	
	/	/	/	
	/	/	/	
	/	/	/	

B 総ポイント数

C 各種健(検)診等の取り組み



双葉町の健診や会社の健診、個人で受けた健(検)診などを記入してください。

受診項目	受診日	ポイント	受診項目	受診日	ポイント
健康診査 (特定健診・人間ドッグ)	/	1000	健診結果説明会	/	400
肺がん検診	/	400	骨粗しょう症健診	/	400
胃がん検診	/	400	子宮がん検診	/	400
大腸がん検診	/	400	歯科検診	/	400
前立腺がん検診	/	400	甲状腺検査	/	400
乳がん検診	/	400	内部被ばく検査	/	400

C 総ポイント数

D 社会参加

仲間と参加する活動で、町内会での行事やボランティア活動などを記入します。

手芸やゴルフなどの趣味活動も含まれます。

参加項目	月日	ポイント	参加項目	月日	ポイント
	/	200		/	200
	/	200		/	200
	/	200		/	200
	/	200		/	200

D 総ポイント数

台紙のポイントの合計 (A+B+C+D)

ポイント