

A～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

- 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○をつける
- ③○=50ポイントで集計

<p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">運動目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ラジオ体操 ●30分の散歩 ●筋トレ10回 ●ストレッチ <p style="text-align: right;">など</p>	<p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">食事目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ★野菜から食べる ★醤油をかけない ★タンパク質を摂る <p style="text-align: right;">など</p>	<p style="text-align: center; background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ■血圧、体重測定 ■丁寧な歯みがき ■禁煙 <p style="text-align: right;">など</p>
--	---	--

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
【例】サロン	5/15	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