

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;">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;">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;">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 |
| 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 |
| 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 |
| 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