

記入のしかた及びポイント計算方法

A 参加ポイント(初回のみ) 200ポイント

B 毎日の健康行動 1日それぞれ30ポイント/30日間で1,000ポイント

運動・・・仲間と楽しく運動・ウォーキング・ラジオ体操・こどもと散歩

こまめに動く・ストレッチ・スクワット

食事・・・よくかんで食べる・バランスの良い食事・お酒は1日1合・減塩

おやつを減らす・腹八分目・ベジファースト(野菜のおかずから食べる)

その他・・・禁煙・歯磨き・血圧測定・体重測定・大声で笑う

こまめな手洗いうがい・深呼吸・ストレスをためない・十分な睡眠

C 健診・がん検診

特定健診、75歳以上の健康診査、39歳以下の健康診査 1,000ポイント

がん検診(胃、大腸、肺、子宮、乳、前立腺)それぞれ 500ポイント

健(検)診のお誘いをする、健診後の精密検査受診、骨粗しょう症検診、脳検診 500ポイント

D 健康づくり

特定保健指導、介護予防教室

いきいき健康教室、地区サロンへの参加 200ポイント

運動系サークルやジムなど 100ポイント

年に一度は
健診を
受けましょう!!



E 社会参加、ボランティア活動、仲間づくり、子育てサロン、サークル 1回につき 50ポイント

C 健診・がん検診 ※町または職場			D 健康づくり		
登録項目	ポイント	実施日	参加項目	ポイント	実施日
特定健診・健康診査	1,000	/	紹介ポイント	200	/
胃がん検診	500	/	特定保健指導	200	/
大腸がん検診	500	/	健やか講座	200	/
肺がん・結核検診	500	/	いきいき健康教室	200	/
子宮がん検診	500	/	地区サロン	200	/
乳がん検診	500	/	運動サークル・教室	100	/
前立腺がん検診	500	/	フィットネスクラブ・ジム	100	/
骨粗しょう症検診	500	/			/
脳検診	500	/			/
健(検)診のお誘い	500	/			/
精密検査	500	/			/
歯科健診	500	/			/
人間ドック	500	/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/

2枚目以降の台紙 貼付欄

A 参加ポイント(初回のみ) 200ポイント

B 毎日の健康行動 1日それぞれ 30ポイント 30日間で 1,000ポイント

枚目

	あなたの健康行動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
運動												
食事												
その他												
	あなたの健康行動	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
運動												
食事												
その他												
	あなたの健康行動	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント		
運動												
食事												
その他												



現在の体重 (月 日) kg → 目標体重 kg (達成日 月 日)
ご自分で「目標体重」を設定し、達成で **500ポイント**



連続した10日で **300ポイント** 20日で **500ポイント** 1カ月で **1000ポイント**
その他の列に「禁煙」できた日を記入していきましょう。



毎月1日・11日・21日に 5,000歩以上 歩いたら **200ポイント**

	1日	11日	21日	獲得ポイント
月	歩	歩	歩	
月	歩	歩	歩	

E 社会参加、ボランティア活動、仲間づくり、お子さん、お孫さんとの行事やイベントに参加 1回につき 50ポイント

項目	ポイント	実施日		50	/
献血	200	/		50	/
骨髄ドナー登録	200	/		50	/
町内・河川清掃	200	/		50	/
	50	/		50	/
	50	/		50	/

項目	ポイント
A 参加ポイント	
B 毎日の健康行動	
C 健診・がん検診	
D 健康づくり	
E 社会参加 等	
この台紙の合計①	
前年度獲得ポイント②	
台紙1枚目からの合計 ①+②	
ポイント	