

A 毎日の健康目標

| | |
|-----|--|
| 運動 | |
| 食事 | |
| その他 | |

※健康目標の例

| |
|--------------------------------------|
| 運動: 毎日〇〇歩(〇分)歩く、ストレッチを実施する、〇〇の運動をする |
| 食事: 野菜 350g 以上食べる、間食をしない、塩分をひかえる |
| その他: 体重測定をする、禁煙をする、休肝日を設ける、歯磨きをする など |

◎達成した日付を記入してください。

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 運動 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 食事 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| その他 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 運動 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 食事 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| その他 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

| | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 運動 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 食事 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| その他 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

▼ 達成した日が30日分貯まれば、1項目ごとに1,000ポイントが付与されます。

| | |
|------|------|
| | ポイント |
| 運動 | |
| 食事 | |
| その他 | |
| A 合計 | |

B 健(検)診の受診

◎受診した項目に日付を記入してください。

| 受診項目 | 日付 | ポイント | 受診項目 | 日付 | ポイント |
|-----------------|----|-------|---------|----|------|
| 特定健診 | / | 1,000 | 前立腺がん検診 | / | 200 |
| 若い人の健診 | / | 1,000 | 乳がん検診 | / | 200 |
| 胃がん検診 | / | 200 | 子宮がん検診 | / | 200 |
| 肺がん検診 | / | 200 | 歯周病検診 | / | 200 |
| 大腸がん検診 | / | 200 | 骨粗鬆症検診 | / | 200 |
| B 合計ポイント | | | | | |

C イベント・健康づくり活動への参加(社会参加)

| イベント・健康づくり活動 | 参加した日付 | ポイント |
|----------------------|--------|--------------|
| 健康運動教室(月2回まで) | / | 100 |
| 介護予防運動教室 | / | 100 |
| 町民運動会 | / | 500 |
| ウォーキングイベント | / | 500 |
| 献血協力 | / | 500 |
| 食生活改善推進員登録 | / | 500 |
| 紹介ポイント(1人につき200ポイント) | / | 200 × 人 = |
| C 合計ポイント | | |

| | | | |
|--------------------|--------------------|------|-------|
| 氏名 | | 生年月日 | 年 月 日 |
| 性別 | 男・女 | 電話番号 | |
| ポイント 合計 | A 毎日の健康目標 | | |
| | B 健(検)診の受診 | | |
| | C イベント・健康づくり活動への参加 | | |
| この台紙(A+B+C)の合計ポイント | | | |
| 台紙1枚目からの総計ポイント | | | |