



ポイントの貯め方

毎日ポイント

1項目 50ポイント

「運動編・食事編・その他」の3項目で自分で取り組む目標を決めて、「毎日の目標」欄に記入。実践できた日は○を付けます。1項目50ポイントで、1日最大150ポイント。

★毎日の健康行動のヒント★

運動編：ラジオ体操、シルバーリハビリ体操、ウォーキング30分、散歩30分

食事編：朝食を食べる、野菜を毎食食べる、減塩を心がける

その他：体重を量る、血圧を測る、毎食後歯みがきをする、禁煙する

★市公式ホームページいわき健康チャレンジ事業運動動画をクリック

お出かけポイント

1回 200ポイント

健康に関する教室や講座、町内会行事(ごみ拾い、廃品回収など)、地区組織活動(各種専門委員、組合など)、ボランティア活動などを記入します。

けんしんポイント

1回 300ポイント

いわき市や会社で実施している健診、がん検診、人間ドック、精密検査などを記入します。同じ日に受診しても、1種類ごとに記入します。

対象例

健診：健康診査、特定健診、国保人間ドック
検診：胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診

記入例

実施できた項目に○を記入します。

○の数を記入します。

Table A: 毎日ポイント. Includes columns for 運動編 (ラジオ体操をする), 食事編 (野菜を毎食食べる), and その他 (体重を量る).

Table B: お出かけポイント. Includes columns for 名称 (つどいの場), 月日 (6/21), 会場・場所 (〇〇集会所), and ポイント (200).

Table C: お友達紹介ポイント. Includes columns for 紹介した方 (いわき花子さん), 紹介してくれた方 (磐城太郎さん), and 合計 (400).

Summary table for daily points. Columns: 月日 (6/1), 項目 (運動編, 食事編, その他, 体重・血圧), 計 (2, 2, 2, 300).

Table D: けんしんポイント. Includes columns for 名称 (特定健診), 月日 (6/30), 会場・場所 (〇〇公民館), and ポイント (300).

D けんしんポイント【健診・人間ドッグ・がん検診・精密検査など】

Main table for health check-up points with columns for 名称, 月日, 会場・場所, and ポイント.

A 毎日ポイント

枚目

Main grid for daily points with columns for 運動編, 食事編, その他, and a 16-day calendar grid.

2枚目以降の台紙貼り付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください

B お出かけポイント【健康教室・講座・ボランティアなど】最大1,000ポイントまで

Table for out-of-town points with columns for 名称, 月日, 会場・場所, and ポイント.

※令和2年3月3日以降に参加した項目について記入してください。

C お友達紹介ポイント【紹介した方、してくれた方両方にポイントが付きます】

Table for friend introduction points with columns for 紹介した方, 紹介してくれた方, and 合計.

Table for weight and blood pressure with columns for 体重, 血圧, 月初, and 月末.

Form for calculating total points with input fields for 前月からの繰越, A, B, C, and D points.

合計ポイント