2枚目以降の台紙をのりやホチキスで貼り付けしてください。

◆◇◆◇ポイント台紙◇◆◇◆　（2枚目以降）

ポイントの貯め方

町が指定する健康づくりメニュー（各種健診）（検診）受診、健康教室の参加等）に取り組んでいただくことでポイントが付与されます。

記入のしかた

①取り組んだ内容を記入します。
②健康づくりに取り組んだ日付を記入します。

この台紙のポイント合計

※役場職員が記入します。

ポイント

台紙１枚目からのポイント合計

※役場職員が記入します。

ポイント

②　町の健康づくり教室（各200ポイント）

項目	内容
①夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。
②フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。
③ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。

ポイント合計

項目	日付	項目	日付	項目	日付	項目	日付	項目	日付	項目	日付
例）①	6/1		/		/		/		/		/
	/		/		/		/		/		/
	/		/		/		/		/		/
	/		/		/		/		/		/
	/		/		/		/		/		/
	/		/		/		/		/		/
	/		/		/		/		/		/

③　個人で取り組んだ健康づくり活動（ウォーキング等）各50ポイント

項目	日付	項目	日付
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/	ポイント合計	

④　健康目標（食事・運動習慣など）

目標（どれか１つでも可）	目標	自己評価 ポイント
①減塩の調味料を使う ②週２日、休肝日をつくる ③毎日、血圧を測る ④体重を3kg減量する ⑤禁煙する ⑥運動を毎日続ける ⑦その他 （　　）	例）①	1 100
ポイント合計		

目標を立てた日：　月　　日

★自己評価★（３か月以降）	
１達成できた	100ポイント
２少しできた	50ポイント
３出来なかった	30ポイント