

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

◆◆◆◆ポイント台紙◆◆◆◆

① 健康診査・がん検診など（各200ポイント）

項目	日付
★ 県民健康診査、特定健診、後期高齢者健診、人間ドッグなど	/
胃がん検診	/
肺がん検診	/
大腸がん検診	/
乳がん検診	/
子宮頸がん検診	/
前立腺がん検診	/
成人歯科健診（5/1～）	/
	/
ポイント合計	



★の健診2年連続受診（500ポイント）

当てはまる場合は○



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。

項目	日付	項目	日付	項目	日付
例) ①	6/1		/		/
	/		/		/
	/		/		/
	/		/		/
	/		/		/
ポイント合計					

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 { } ポイント合計	例)	1
	①	100

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