

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。



すかがわ健康づくりポイント事業 【記録台紙】

枚目

毎日の健康行動

自身で健康づくりメニューを設定し、達成できたら○をつけてください。
2つ以上達成できた日のみ 100 ポイントとなります。 ※2つ未満の日は0ポイント

運動

食事

その他

月日	【例】 6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動	○															
食事	○															
その他	○															
2つ以上達成できたら 100ポイント	100															

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動																
食事																
その他																
2つ以上達成できたら 100ポイント																

健康づくり取組

健康診査やがん検診を受診したり、イベントに参加したりしたら、記入してください。

ポイント合計

項目	月日	場所	ポイント
【例】ボランティア活動	8/15	【内容】 町内ゴミ拾い	500
健診・ドック受診	/		500
がん検診受診	/		500
	/		500
	/		500
	/		500
	/		500
精密検査	/		500
献血	/		500
ボランティア活動	/	【内容】	500

項目	名称	月日	場所	ポイント
【例】健康に関する 教室やイベント	食と健康のワークショップ	10/1	保健センター	500
健康に関する 教室やイベント		/		500
		/		500
		/		500
		/		500
		/		500
市内の イベントや催し		/		500
		/		500
		/		500
		/		500
		/		500

項目	合計
毎日の健康行動	ポイント
健康づくり取組	ポイント
合計	ポイント
1枚目からの 総合計	ポイント