

## 田村市健康ポイント事業 【記入台紙】

枚目  
( 月分)今月の  
行動目標運  
動例 ・ラジオ体操をする ・1日〇歩以上歩く  
・朝と夕方にスクワット10回 など食  
事・バランスの良い食事 ・塩分を控える  
・一日3食、規則正しく食べる など

## D 毎日の健康行動

～ 継続は力なり！ 毎日コツコツとがんばろう！ ～

★ 項目ごとに、取り組めた日にマルをつけてください。（できなかったところには何も記入しない）

項目\実施日	ポイント	例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	計
運動	10	○																
食事	10	○																
体重測定	10	○																
歯みがき（毎食後）	10	○																
★	10	○																

項目\実施日	ポイント	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計
運動	10																	
食事	10																	
体重測定	10																	
歯みがき（毎食後）	10																	
★	10																	



## D 毎日の健康行動 ポイント計

表の一番下の段（★）には、  
自分で項目を決めて記入しよう！例) 血圧測定  
タバコを吸わない  
薬を正しく服用する など運動や食事を意識したい方は、  
「今月の行動目標」とは別の（運動・  
食事に関する）目標でもOKです。プラスαの目標を立てて  
毎日実践しよう！

## ポイント合計（A～D）

項目	ポイント
● 前回までの獲得ポイント	
A 健診・検診	
B 健康教室等	
C 社会参加・ボランティア	
D 毎日の健康行動	
合計ポイント	

## 田村市受付印

市が押印します

## 今回獲得したカード

市が記入します