

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

- ・1日〇歩以上歩く ・ラジオ体操をする
- ・朝と夕方にスクワット10回
- ・壁腕立て伏せ10回を2セット など

食事

- ・よく噛んで食べる ・薄味に調理する
- ・間食を減らす ・甘い飲み物をノンシュガーにする
- ・ベジファースト（野菜・海藻類から食べる） 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	30	○																
食事	30	○																
体重測定	10	○																
歯みがき（毎食後）	10	○																
★	20	○																

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	30																	
食事	30																	
体重測定	10																	
歯みがき（毎食後）	10																	
★	20																	

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
外出から戻ったら手洗いをする
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