

2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のりやホチキスで重ねてつづってください。



たなぐら健康チャレンジ事業記入台紙

枚目

氏名	(男・女)	生年月日	T・S・H 年 月 日(歳)
住所	棚倉町大字 字	電話番号	

A

毎日の健康行動

※記入された個人情報、当該事業に関する以外には使用いたしません。

[月分] (実行したら○を記入しましょう。①～③は10ポイント、④～⑥は20ポイント、⑦は30ポイント)

チャレンジ項目	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	16日
① 1日1回体重を測る																
② 毎食後に歯みがきをする																
③ 毎食、野菜を食べる																
④ あいうべ体操を30回する																
⑤ ひろのび体操を左右20回する																
⑥ 自分の目標 ()																
⑦ 運動(オキグ等)をする																

チャレンジ項目	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
① 1日1回体重を測る																
② 毎食後に歯みがきをする																
③ 毎食、野菜を食べる																
④ あいうべ体操を30回する																
⑤ ひろのび体操を左右20回する																
⑥ 自分の目標 ()																
⑦ 運動(オキグ等)をする																

C

健康教室・講座・特定保健指導等

◆1項目100ポイント。健康教室・講演会・特定保健指導・介護予防事業・スポーツクラブ等への参加。

事業名	参加日	会場	ポイント
【例】運動教室	6/9	保健福祉センター	100
	/		100
	/		100
	/		100
	/		100

D

社会参加・ボランティア・献血・事業紹介等

◆1活動100ポイント。介護予防サポーター、献血、行政区奉仕作業、ボランティアサークル、町イベント、当事業紹介(家族や友人へ紹介した場合1人につき50P。ひと月最大300P)等。

活動名	活動日	会場	ポイント
【例】たなちゃんサポーター	6/9	子どもセンター	100
	/		100
	/		100
	/		100
ポイント事業紹介		人×50ポイント	

ポイント数合計	A	B	C	D	この台紙の 総計
	毎日の健康行動	健診・がん検診等	健康教室・スポーツ等	社会参加・ボランティア等	

台紙1枚目からの 総計
ポイント

※ランクアップごとに「たなちゃんポイントカード」に10ポイント進呈。提出時にたなちゃんポイントカードをご持参ください。

提出先: 棚倉町保健福祉センター 健康福祉課(Tel33-7801)