

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。

令和5年度

棚倉町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
住 所	棚倉町大字	字	電話番号			

※記入された個人情報は、当該事業に関する以外には使用いたしません。



毎日の健康行動：実行したらポイントを記入しましょう

わたしの健康行動：

チャレンジ項目		ポイント	実 施 日													
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①	体重を測る	20														
②	減塩に取り組む	20														
③	運動 (ウォーキング等) をする	30														
④	わたしの健康行動	30														
合計																

チャレンジ項目		ポイント	実 施 日													
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①	体重を測る	20														
②	減塩に取り組む	20														
③	運動 (ウォーキング等) をする	30														
④	わたしの健康行動	30														
合計																



健康教室・社会参加・献血・事業紹介等

ポイント合計

◆1項目100ポイント。健康教室・特定保健指導・スポーツクラブ等への参加や、介護予防サポーター、献血、行政区奉仕作業への協力等。当事業紹介(家族や友人へこの事業を紹介した場合1人につき50P。一月最大300P)。

活 動 名	月 日	会 場	ポイント	活 動 名	月 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	ポイント事業紹介	人×50ポイント		

ポイント数 合 計	A	B	C	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・ 事業紹介等	

台紙1枚目からの
総 計

ポイント

提出先：棚倉町保健福祉センター 健康福祉課 (TEL:33-7801)