

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6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。

## A 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(ウキガ等)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(ウキガ等)をする	30												
④ わたしの健康行動	30												
合計													

## C 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)