

「やぶき健康づくりポイント事業」【記入台紙】

枚目

氏名

生年月日

A 毎日の健康行動 ※ご自身で目標を設定し、達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動														
食事														
その他														

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント

健康づくりの取組

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	合計	確認日	参加項目	ポイント	合計	確認日
ヘルスアップ教室等参加 (1回のみ)	1000			健康講演会 (1回あたり)	500× ()回		
温水プール(1回あたり)	100×()回			マラソン大会	1000		
その他()	100×()回			ポイント合計			

C 健診・がん検診

受診項目	ポイント	確認日
特定健診(高齢者健診)受診	1000	
胃がん検診	200	
肺がん検診	200	
大腸がん検診	200	
前立腺がん検診	200	
子宮がん検診	200	
乳がん検診	200	
骨粗鬆症検診	200	
特定保健指導参加者	200	
非メタボ該当者	500	
ポイント合計		

D 社会参加・その他

参加項目	ポイント	確認日
公民館事業に参加	500	
紹介ポイント	100×()人	
その他()	500×()回	
ポイント合計		

ポイント合計

項目		ポイント
A 毎日の健康行動		
B 健康教室・その他		
C 健診・がん検診		
D 社会参加・その他		
この台紙の総計		

台紙1枚目からの総計

この台紙の総計

合計

+

=