

| | | | |
|----|----------|------|-------|
| 氏名 | 住所 矢祭町大字 | 電話番号 | (枚目) |
|----|----------|------|-------|

(1) 毎日の健康活動

わたしの健康づくり目標

1か月後の目標

例) 体重-1kg



④ 運動目標

例) 有酸素運動30分



⑤ 食事目標

例) バジファースト



⑥ その他の目標

例) たばこは吸わない

| | | 例: 5/1 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|---|--------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | 体重測定 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② | 血圧測定 | 120/75 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| ③ | 歯みがき | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ | 運動目標 | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | 食事目標 | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥ | その他の目標 | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | 計 |
|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | 体重測定 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ② | 血圧測定 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| ③ | 歯みがき | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ④ | 運動目標 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | 食事目標 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥ | その他の目標 | | | | | | | | | | | | | | | | |

(1) 毎日の健康行動ポイント計

(3) 社会参加への取り組み (献血、運動教室、地区サロン等 各100ポイント)

| 事業名 | 参加日 | ポイント |
|-----------|-----|------|
| 【例】地区のサロン | / | 100 |
| | / | 100 |
| | / | 100 |
| | / | 100 |

| 事業名 | 参加日 | ポイント |
|--------|-----|------|
| | / | |
| | / | |
| | / | |
| (3) 合計 | | |

| | | |
|----------------|------|-------|
| この台紙の合計ポイント | | 職員確認印 |
| (1)~(4)の合計ポイント | ポイント | |
| 台紙1枚目からの累計ポイント | ポイント | 月 日 |