

# 令和5年度

## ゆがわまいちゃん

## 健康チャレンジ

## ポイント手帳



【ポイント事業の流れ】

**実施期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日

※毎日続けてポイントを貯めましょう!!

1ヶ月間だけのチャレンジでもポイントを貯めることができます!

**参加対象者** 18歳以上(高校生を除く)で湯川村に在住している方、  
または湯川村に通勤している方

**参加方法**

①ステップ1

日々の健康づくり  
をこの手帳に記録  
します!

②ステップ2

村で行っている健  
康づくり事業に参  
加して、手帳に記  
録します!

③ステップ3

1ヶ月間の  
ポイントを集計し、  
合計を記入しま  
す!

No. \_\_\_\_\_

行政区名・事業所名 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

湯川村

# 記入の仕方



項目		日付	ポイント	例	
血圧	朝		10	129/70	朝は起床後 1 時間以内、朝食前、薬を飲む前。夜は寝る前の測定がおすすめ（入浴後、飲酒後は測定しない!）
	夜		10	120/68	
体重測定			10	67.8	同じ時間帯に測定しましょう
朝ごはん(米)			5	○	お米と具沢山汁を食べたら 10 <small>ポイント</small>
野菜をよくかんで食べる	朝		5	○	朝昼夕食に野菜を一皿以上よくかんで食べたら 5 <small>ポイント</small> ※ただし漬物、野菜ジュースはあてはまりません。
	昼		5	×	
	夜		5	○	
歯磨き	朝		5	○	毎食後の歯磨きで 5 <small>ポイント</small> 入れ歯の人も毎食後手入れで各 5 <small>ポイント</small>
	昼		5	○	
	夜		5	○	
運動			10	×	1 日合計 30 分以上の運動で 10 <small>ポイント</small>
水分補給 (1日1~1.5ℓ)			10	○	食事以外での水分補給をこまめに摂取したら 10 <small>ポイント</small> 制限のある方は指示量で 10 <small>ポイント</small>
禁煙			5	○	タバコを吸わなかったら 5 <small>ポイント</small> もともと喫煙しない方も 5 <small>ポイント</small>
お酒の量を減らす			5	○	お酒の量を減らしたら 5 <small>ポイント</small> もともと飲酒しない方も 5 <small>ポイント</small>
家族以外の人と会話をする			5	×	一日 1 回は家族以外の人とお話をしましょう!
1日の合計ポイント			100	80	1 日の合計ポイントを記入

# 1. 毎日の健康行動 (例にならって記入して下さい)

家庭血圧を測定することで、普段の血圧を知ることにつながります！

令和 年 月

項目		日付	ポイント	例	/	/	/	/	/	/
血圧	朝	10	129/70							
	夜	10	120/68							
体重測定		10	67.8							
朝ごはん(米)		5	○							
野菜をよくかんで食べる	朝	5	○							
	昼	5	×							
	夜	5	○							
歯磨き	朝	5	○							
	昼	5	○							
	夜	5	○							
運動		10	×							
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10	○							
禁煙		5	○							
お酒の量を減らす		5	○							
家族以外の人と会話をする		5	×							
1日の合計ポイント		100	80							

小計ポイント①

血圧測定するときのポイント:薄手のシャツ1枚なら着たままでOK

項目		日付	ポイント	/	/	/	/	/	/	/
血圧	朝	10								
	夜	10								
体重測定		10								
朝ごはん(米)		5								
野菜をよくかんで食べる	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
歯磨き	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
運動		10								
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10								
禁煙		5								
お酒の量を減らす		5								
家族以外の人と会話をする		5								
1日の合計ポイント		100								

小計ポイント②

血圧測定するときのポイント:毎日同じ時間帯に測定しましょう!!



項目		日付	ポイント	/	/	/	/	/	/	/
血圧	朝	10								
	夜	10								
体重測定		10								
朝ごはん(米)		5								
野菜をよくかんで食べる	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
歯磨き	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
運動		10								
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10								
禁煙		5								
お酒の量を減らす		5								
家族以外の人と会話をする		5								
1日の合計ポイント		100								

小計ポイント③

血圧測定するときのポイント:測定中は手のひらを上に向けましょう!!

項目		日付		ポイント						
		ポイント	/	/	/	/	/	/	/	
血圧	朝	10								
	夜	10								
体重測定		10								
朝ごはん(米)		5								
野菜をよくかんで食べる	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
歯磨き	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
運動		10								
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10								
禁煙		5								
お酒の量を減らす		5								
家族以外の人と会話をする		5								
1日の合計ポイント		100								

小計ポイント④

1. 毎日の健康行動ポイント合計数

## 2. 健(検)診の受診

今年度受診した項目に日付を記入してください。

受診項目	受診日	<input checked="" type="checkbox"/>	ポイント
特定健診・健康診査(人間ドック含む)	/	<input type="checkbox"/>	1,000
胃がん検診(カメラ・バリウム)	/	<input type="checkbox"/>	200
大腸がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
肺がん検診(結核検診)	/	<input type="checkbox"/>	200
前立腺がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
子宮がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
乳がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
骨粗しょう症検診	/	<input type="checkbox"/>	200
歯科健診(歯周病健診)	/	<input type="checkbox"/>	200
精密検査受診	/	<input type="checkbox"/>	200
合計ポイント	②		

## 3. 健康づくり活動・イベントへの参加(社会参加)

参加事業名	参加日	<input checked="" type="checkbox"/>	ポイント
健診結果説明会	/	<input type="checkbox"/>	500
集落介護予防事業(月1回のみ)	/	<input type="checkbox"/>	100
ピンシャン倶楽部(月1回のみ)	/	<input type="checkbox"/>	100
上記以外の保健センター主催の教室	/	<input type="checkbox"/>	100
献血協力①	/	<input type="checkbox"/>	100
献血協力②	/	<input type="checkbox"/>	100
村公民館主催行事への参加	/	<input type="checkbox"/>	100
集落内活動	/	<input type="checkbox"/>	200
祭礼手伝い・参加	/	<input type="checkbox"/>	200
PTA活動等の行事参加	/	<input type="checkbox"/>	200
合計ポイント	③		

#### 4.紹介ポイント

紹介ポイント	紹介日	<input checked="" type="checkbox"/>	ポイント
紹介ポイントは、年度内最大5名まで	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
合計ポイント	④		

#### ポイント合計

項目	ポイント数
毎日の健康行動	①
健(検)診の受診	②
健康づくり活動・イベント参加	③
紹介ポイント	④
<b>合 計</b>	
ポイント手帳1冊目からの合計ポイント	
	前回の手帳の合計ポイント



カード発行基準(3000ポイント以上)のポイントが集まったら湯川村保健センターで「ふくしま健民カード」を発行します。カード発行後も取り組みを続けていけば合計獲得ポイントでカードのランクが上がっていきます。

ノーマル 3,000⇒シルバー6,000⇒ゴールド 10,000⇒プラチナ 20,000⇒ダイヤモンド 50,000

【特典】カードを提示すると県内の協力店で様々なサービスが受けられます。カードのランクに応じて県内の特産品などがプレゼントキャンペーンに応募できます！

なお、取得した個人情報健康チャレンジ及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関する以外には使用しません。

ゆがわまいちゃん健康チャレンジのお問合せ

湯川村住民課保健センター 電話 0241-27-3110