

B 毎日の健康づくりポイント

目標 1つ 30日分で 1,000P
最大 4,000P

B ポイント

<目標例>

運動	<ul style="list-style-type: none"> ・20分ウォーキングする ・ラジオ体操をする ・ストレッチ体操をする 	食事	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩に取り組む ・ゆっくりよく噛んで食べる ・野菜から食べる 	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定をする ・血圧測定をする ・食後八ミガキをする
-----------	--	-----------	---	------------	--

※達成した日にちを記入して下さい
例 4/1 4/2 4/5 など

目標 1

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

目標 2

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

目標 3

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

目標 4

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

C 健康教室・社会参加ポイント (1か月で最大 1,000P)

証明書などは必要ありません

C ポイント

名称	ポイント	参加日
	200P	
	200P	
	200P	
	200P	
	200P	

《健康づくりの例》
健康教室、運動教室、
健康に関するイベント・講演会
食に関するイベント・講演会

《社会参加の例》
地域の行事、ゴミ回収、町内清掃
各種ボランティア、献血
食生活改善推進員・保健推進員

D 紹介ポイント

証明書などは必要ありません

	ポイント
3人に紹介	500P

D ポイント

A+B+C+D

合計
(確認日 / /)
ポイント