

## 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>

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

※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	

《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 / / )