

## A 毎日の健康目標

運 動	
食 事	
その他	

※健康目標の例

運 動：	毎日〇〇歩（〇分）歩く、ストレッチを実施する、〇〇の運動をする
食 事：	野菜を 350g 以上食べる、間食をしない、塩分をひかえる
その他：	体重測定をする、禁煙をする、休肝日を設ける、歯磨きをする など

◎達成した日付を記入してください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
運 動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食 事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
運 動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食 事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
運 動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食 事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

▼ 達成した日が 30 日分貯まれば、1 項目ごとに 1,000 ポイントが付与されます。

	ポイント
運 動	
食 事	
その他	
A 合計	

## B 健（検）診の受診

◎受診した項目に日付を記入してください。各受診項目につき 1 回のみとなります。

受診項目	日付	ポイント	受診項目	日付	ポイント
特定健診	/	2,000	前立腺がん検診	/	200
若い人・後期健診	/	2,000	乳がん検診	/	200
胃がん検診	/	200	子宮がん検診	/	200
肺がん検診	/	200	歯周病検診	/	200
大腸がん検診	/	200	骨粗鬆症検診	/	200
★健（検）診結果を保健師や管理栄養士に相談した				/	500
B 合計ポイント					

## C イベント・健康づくり活動への参加（社会参加）

参加項目	参加した日付	ポイント
介護予防運動教室	/	200
地区サロンに参加	/	200
献血協力	/	500
食生活改善推進員登録	/	500
紹介ポイント	/	200× 人
健康や食に関するイベント・講演会	/	200
運動に関するイベント・講演会	/	200
健康運動教室		200
C 合計ポイント		

氏 名		生 年 月 日	年 月 日
性 別	男 ・ 女	電 話 番 号	
ポイント 合計	A 毎日の健康目標		
	B 健（検）診の受診		
	C イベント・健康づくり活動への参加		
この台紙（A+B+C）の合計ポイント			
台紙 1 枚目からの総計ポイント			