

# 令和5年度 健康づくりポイント事業 記録・応募用紙

日々の健康記録を記入して、健康ポイントを貯めましょう！  
 目標ポイントを達成した方には、抽選で地元商品が当たるチャンスがあります！！  
 詳しくは、チラシをご覧ください。

【実施期間】 令和5年7月1日(土)～12月31日(日)

【応募条件】

- ◆シルバー賞 合計3,000ポイント以上 抽選100名
- ◆ゴールド賞 合計5,000ポイント以上 抽選38名
- ◆ヘルスアップ賞 合計5,000ポイント以上貯めた方のうち、BMIの改善が見られた方 抽選1名 ※BMI:身長と体重からみる体格指数

【提出締切】 令和6年 1月9日(火) 必着

※抽選結果は令和6年2月頃に当選者への個別通知および市ホームページで発表します。

【提出先】

- ①窓口 カミリーヤ(健康推進課)、市役所1階(国保年金課)、各コミュニティセンター
- ②郵送 健康推進課宛 〒818-0013 筑紫野市岡田3-11-1「カミリーヤ」内

【問い合わせ】 健康推進課 TEL:092-920-8611

実施期間が終了したら、下の枠内に取り組みの合計ポイントを記入しましょう。

取り組み内容	1.歩数 	ポイント
	2.体重を測定する 	ポイント
	3.血圧を測定する 	ポイント
	4.欠食なく、3食食べる 	ポイント
	5.野菜を多く摂取する 	ポイント
	6.塩分控えめの食事をする 	ポイント
	7.運動を実施する 	ポイント
	8.健診(検診)歴を記録する 	ポイント
	9.教室に参加する 	ポイント
<b>獲得ポイント</b> ※3,000ポイント以上が応募の条件です		1～9の合計  ポイント

## ◆ポイントの貯め方

項目	ポイント数
1.歩数	1,000歩で5ポイント (1日上限50ポイント)
2.体重	体重を測定したら、5ポイント
3.血圧	血圧を測定したら、5ポイント
4.食事	欠食せず1日3食、食べましたか？ 3食 → 5ポイント    2食 → 3ポイント    1食 → 1ポイント
5.野菜	1日何皿分の野菜を食べましたか？ (1皿の目安は手のひらサイズ) 5皿 → 5ポイント            4皿 → 4ポイント            3皿 → 3ポイント 2皿 → 2ポイント            1皿 → 1ポイント
6.塩分	塩分を控えた食事に気をつけることができましたか？ ・普段より味付けを薄くした    ・しょうゆやソースをかけずに食べた    など できた → 5ポイント    できなかった → 1ポイント
7.運動	30分以上の運動を行いましたか？ (まとめて30分でも、1回10分×3回など小分けしても可) できた → 5ポイント    できなかった → 1ポイント
8.健診 (検診)	健(検)診を受診しましたか？(令和5年4月～12月まで) 受診した → 受診した日付と健(検)診に○をつける → 500ポイント
9.教室	市や地域で開催されている健康教室や健康イベントに参加しましたか？ 参加した → 参加した日付と教室名を記入する → 400ポイント

※ヘルスアップ賞に参加するには、必ず月に1回以上体重を記録してください。

### (記入例)

日付	1.歩数 (ポイント数)	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動
7/1	4,556歩 (20 pt)	53.0 Kg	130/75	5・(3)・1	5・4・(3)・2・1	5・(1)	(5)・1
7/2	5,518歩 (25 pt)	53.2 Kg	126/74	(5)・3・1	5・(4)・3・2・1	(5)・1	(5)・1
7/3	11,002歩 (50 pt)	53.1 Kg	135/78	5・(3)・1	5・4・3・(2)・1	5・(1)	5・(1)

歩いた歩数と  
相当するポイントを  
記入しましょう

測定した数値を  
記入しましょう

該当するポイントに  
○をつけましょう

◆記録表 ( 月分)

日付	1.歩数 (ポイント数)	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動
/	( 歩 pt)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
ひと月の小計	( )の合計	測定日×5pt	測定日×5pt	数字の合計	数字の合計	数字の合計	数字の合計

### ◆記録表 ( 月分)

日付	1.歩数 (ポイント数)	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動
/	( 歩 pt)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
ひと月の小計	( )の合計	測定日×5pt	測定日×5pt	数字の合計	数字の合計	数字の合計	数字の合計

◆記録表 ( 月分)

日付	1.歩数 (ポイント数)	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動
/	( 歩 pt)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
ひと月の小計	( )の合計	測定日×5pt	測定日×5pt	数字の合計	数字の合計	数字の合計	数字の合計

◆記録表 ( 月分)

日付	1.歩数 (ポイント数)	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動
/	( 歩 pt)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩 )	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
ひと月の小計	( )の合計	測定日×5pt	測定日×5pt	数字の合計	数字の合計	数字の合計	数字の合計



◆記録表 ( 月分)

日付	1.歩数 (ポイント数)	2.体重	3.血圧	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動
/	( 歩 pt)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
/	( 歩)	Kg	/	5・3・1	5・4・3・2・1	5・1	5・1
ひと月の小計	( )の合計	測定日×5pt	測定日×5pt	数字の合計	数字の合計	数字の合計	数字の合計



## 8.健診(検診)歴を記録する

健診1項目ごとに**500**ポイント。ただし、最大3項目まで(上限1,500ポイントまで)

日付	健診(検診)項目 ※該当するものに○をつけてください		
(記入例) 10/1	<input checked="" type="checkbox"/> 基本健診(特定健診・後期高齢者健診) <input type="checkbox"/> 歯科検診	<input type="checkbox"/> がん検診 <input type="checkbox"/> その他(人間ドックなど)	500pt
/	<input type="checkbox"/> 基本健診(特定健診・後期高齢者健診) <input type="checkbox"/> 歯科検診	<input type="checkbox"/> がん検診 <input type="checkbox"/> その他(人間ドックなど)	500pt
/	<input type="checkbox"/> 基本健診(特定健診・後期高齢者健診) <input type="checkbox"/> 歯科検診	<input type="checkbox"/> がん検診 <input type="checkbox"/> その他(人間ドックなど)	500Pt
/	<input type="checkbox"/> 基本健診(特定健診・後期高齢者健診) <input type="checkbox"/> 歯科検診	<input type="checkbox"/> がん検診 <input type="checkbox"/> その他(人間ドックなど)	500Pt

## 9.健康教室/健康イベントの参加

1回**400**ポイント(最大3つまで)

市や地域で開催する健康教室や健康イベントに参加して記録を残しましょう。

日付	教室/イベント名	
(記入例) 10/10	いきいき健康ウォーキング	400Pt
/		400Pt
/		400Pt
/		400Pt

※教室の開催情報についてお知りになりたい方は、健康推進課(☎092-920-8611)までお問い合わせください。  
 ※市のホームページ「筑紫野市健康づくりポイント事業」でも随時掲載予定です。

◆応募事項

ふりがな			
氏名			
ニックネーム			※ニックネームは、抽選結果を公表する際に 使用します
性別	男 ・ 女 ・ 未回答	生年月日	年 月 日
保険の種別	社保 ・ 国保 ・ 後期高齢 ・ その他		
身長	cm		
住所	〒818- 筑紫野市		
電話番号	— —		

◆アンケートにご協力ください(当てはまる項目すべてに○をつけてください)

(1) この事業を知ったきっかけは何ですか？

広報 ・ チラシ ・ ホームページ ・ 知人からの紹介 ・ その他( )

(2) 事業に参加した理由を教えてください。

自分の健康のため ・ 家族や友人に誘われた ・ 地元商品がもらえるから  
その他( )

(3) この事業は初めての参加ですか？

はい ・ いいえ

(4) この事業に参加する前、健康のために取り組んでいたことはありますか？

ウォーキング ・ 体重を測定する ・ 血圧を測定する ・ 欠食なく、3食食べる  
野菜を多く摂取する ・ 塩分を控える ・ ストレッチや筋力トレーニングをする

(5) この取り組みを通じて、健康づくりへの意識は高まりましたか？

はい ・ いいえ ・ どちらともいえない

(6) 取り組み前と比較して、体重や腹囲の維持・減少につながりましたか？

維持できた ・ 減少した ・ 増加した ・ わからない

(7) 取り組み前と比較して、健診や血液検査の数値改善につながりましたか？

はい ・ いいえ ・ 変わらない ・ わからない

(8) その他ご意見

(自由記載: )

❖ご協力ありがとうございました。すべての記入が終わりましたら、指定の窓口へご提出ください。