



# 取り組みシート A・B・Cの取り組みで50ポイントを目指そう!

## A チャレンジポイント (1日1ポイント・上限50ポイント)

健康のために取り組む目標を記入し、実践した日付を下の表に記録してください。

わたし <b>私の</b> けんこうもくひょう <b>健康目標</b>	<b>期間中の最終目標</b> 例「体重を〇キロ落とす」「血糖値を〇%下げる」	<b>日々の目標</b> 例「ウォーキングを〇分」「夕食を腹八分に」
	ために	する

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

## B 健診ポイント (各5ポイント・上限10ポイント)

令和2年4月1日以降に受けた健診の内容と日付を書きましょう。職場健診や個人で受けた健診も対象です。

### 【健診の種類】

- ・ 特定(基本)健診
- ・ がん検診
- ・ 歯科検診 など

健診項目	受診日	ポイント
例) 胃がん検診	月 日	—
	月 日	
	月 日	

## C ボーナスポイント (上限5ポイント)

健康目標(期間中の最終目標)は達成できましたか? 達成状況に応じてボーナスポイントを付与します。

自己評価	ポイント	獲得ポイント
十分達成できた	5	
まあまあ達成できた	3	
達成できなかった	1	

## 合計ポイント

A・B・Cの合計ポイントを計算しましょう。景品の応募条件は50ポイント以上です。

**ポイント**

● 応募する人は氏名・電話番号を記入し、窓口へ提出してください。

氏名	電話番号
----	------

ホームページ  
で景品などを  
確認できます



※50ポイントの達成者は、提出先の窓口で別途「応募用紙」を配布します。



# 健康ポイント

対象  
20歳以上  
の市民

を貯めて

## 「健康」と「地元商品」を手に入れよう!

A チャレンジポイント

B 健診ポイント

C ボーナスポイント

A、B、Cの取り組みを行い、健康ポイントを貯めてみませんか？  
50ポイント貯めて応募すると、抽選で素敵な地元商品が当たります！

1 ポイントを  
貯める!

A、B、Cの取り組みを行い、取り組みシートに記録します

2 50ポイント  
貯まったら  
応募!

取り組みシートに必要な事項を記入して窓口に提出します

3 抽選で賞品が  
当たる!

当選者には賞品の引換券を郵送します  
(令和3年2月予定)

今年は景品 35 種類

合計70人に当たります!



※景品の一部です。詳細はホームページをご確認ください。今年度は参加賞はありません。

取り組みシートの  
提出先

- ・健康推進課(カミーリヤ内)
- ・国保年金課(市役所1階)
- ・各コミュニティセンター

※家族など複数で参加する場合は、取り組みシートをコピーして使用してください。窓口でも配布しています。

取り組みシートの配布期間

8月1日(土)~10月31日(土)

ポイントを貯める期間

8月1日(土)~12月25日(金)

取り組みシートの提出期限

12月25日(金)まで

問い合わせ先 健康推進課 ☎(920)8611