

健康づくりポイント チャレンジシート

個人で取組みをされる方はチャレンジシートを記入し、健康福祉課へ提出してください。

●健診ポイント

健診(健診)項目	受診日	ポイント
基本健診・特定健診	月 日	5
肺がん検診	月 日	2
胃がん検診	月 日	2
大腸がん検診	月 日	2
前立腺がん検診	月 日	2
骨粗しょう症検診	月 日	2
乳がん検診	月 日	2
子宮がん検診	月 日	2
その他 ()		2×
乳幼児健診		2×
合計ポイント数		

●ボーナスポイント

健診(健診)項目	受診・達成日	ポイント
健診結果の改善()		10
健診結果の改善()		10
健診結果の改善()		10
精密検査受診()	月 日	10
精密検査受診()	月 日	10
特定保健指導		10
お手伝い()		10
目標()		10
目標()		10
		10
		10
合計ポイント数		

●チャレンジポイント

メニュー	目 標 (取組は1つでも複数でも OK!)	3 か月継続 ポイント
運 動	例)ウォーキング20分	5
減 塩	例)漬物は1日に1回、少量にする 種類の汁は飲まない	5
野菜摂取	例)毎食、野菜料理を食べる	5
朝ごはん	例)主食・主菜・副菜をそろえて食べる	5
間 食	例)間食は1日1回にする 夜の間食をやめる	5
体重測定	毎日、体重を記録する アプリ OK	10
歩数記録	毎日、歩数を記録する(目標:1日 歩) アプリ OK	10
血圧測定	毎日、血圧を測る・記録をする	10
禁 煙	毎日喫煙していた人が禁煙する	20
節 酒	毎日飲酒していた人が週2日休肝日続ける	20
睡 眠	例)大人:7時間睡眠 子ども:8~10時間睡眠	5
その他		5
合計ポイント数		