

チャレンジシートの記入方法について

① 健診受診ポイント

- (例1) 人間ドックで胃がん・大腸がん・肺がん検診を受診した場合
- 人間ドック 10ポイント
 - 胃がん検診 5ポイント
 - 大腸がん検診 5ポイント
 - 肺がん検診 5ポイント
- 合計 25ポイント
- (例2) 学校・職場の健康診断と歯科健診を受診した場合
- 健康診断 10ポイント
 - 歯科健診 10ポイント
- 合計 20ポイント

② 自分で健康づくりチャレンジポイント

1. 健康づくり目標を決めます
2. 目標にチャレンジした日を記入します
3. 1日1ポイントで計算します(最大90ポイント)

③ イベント・健康づくり教室・ボランティアなどの参加ポイント

- ◎ポイント対象イベント
- ・健康づくりに関する「町内」で行われるイベントが対象となります
 - ※対象となるかは自己判断で結構です
- ◎健康づくり教室・ボランティアなど
- ・町内・町外どこでも、参加すればポイントになります

100ポイント達成者の感想



7歳

目標: 朝ごはんを食べる

早おきしてごはんもたくさん食べられるようになってうれしかった。

9歳

目標: 体そうをする(ねる前)

いろいろなこと気をつけるようになってまえよりしせいがよくなったと思います。

13歳

目標: 野菜を食べる

いままでより、沢山、野菜を食べられた。

48歳

目標: 1日2回ウォーキング 腕立て伏せ100回

ウォーキングを継続している為か、風邪をひかなくなりました。

52歳

目標: 体操をするか 散歩する

休日には、夫と散歩をする習慣ができたことで、1日の歩いた歩数を意識するようになりました。(平日も)

79歳

目標: 1日5000歩

雨にも負けず、風にも負けず散歩のおかげで血糖値が下がりました。

自分で記入しよう!

したらで健康マイレージ

チャレンジシート

提出期限
2022年3月11日(金)

氏名		性別	男・女	年齢	
住所	〒	電話			

① 健診受診ポイント ※健診は2021年4月以降に受診したものが有効です。

項目	受診日	ポイント
住民健診	月 日	10ポイント
学校・職場健診	月 日	10ポイント
人間ドック (がん検診は別途加算)	月 日	10ポイント
がん検診	胃がん	月 日 5ポイント
	大腸がん	月 日 5ポイント
	肺がん	月 日 5ポイント
	前立腺がん	月 日 5ポイント
	乳がん	月 日 5ポイント
子宮がん	月 日 5ポイント	
歯科健診	月 日	10ポイント

1 の合計

ポイント

② 自分で健康づくりチャレンジポイント

健康づくり目標を決めて取り組んでください。チャレンジした日付を記入してください。(1日1ポイント)

健康づくり目標

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80 ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90 ポイント

この調子でがんばって!

ゴールまであと少し!

2

ポイント