

※ にチェック印をしましょう。 ※自分で記録しましょう。



●健(検)診

10ポイント

特定健康診査・健康診査: 月 日

※町の早朝総合健診以外に病院で受診した健(検)診も記入しましょう。

2ポイント

胃がん検診: 月 日

大腸がん検診: 月 日 肺がん検診: 月 日

子宮がん検診: 月 日 乳がん検診: 月 日

前立腺がん検診: 月 日 肝炎ウイルス検診: 月 日

骨粗鬆症検診: 月 日 歯周病検診: 月 日
(定期的な歯科検診)

●人間ドック受診 ※健(検)診と人間ドックはどちらか一方。

20ポイント

人間ドック 受診日 月 日

5ポイント

脳ドック 受診日 月 日

●約3か月の適切な睡眠習慣の維持

2ポイント

6~8時間 睡眠 (時就寝~ 時起床 合計: 時間)

●食生活の自己目標 ※自分で目標を記入しましょう。

例) 栄養を考えてバランス良く食べる。毎食野菜を両手いっぱい食べる。等

2ポイント

おおむね 3ヶ月以上 継続した

●毎日の健康管理への取り組み

2ポイント

毎日血圧測定している 毎日体重測定している

※ にチェック印をしましょう。 ※自分で記録しましょう。



●約3ヶ月の月平均歩数の維持・向上

当初平均: 歩(月) ➡ 事後平均: 歩(月)

※ポイントはどちらか一方

5ポイント

8,000歩~10,000歩の維持

8,000歩未満だった歩数が、3,000歩以上増えた
(例:当初4,000歩→事後7,000歩)

●禁煙への取り組み

5ポイント

今まで一度も喫煙したことがない



※ポイントはどちらか一方 禁煙に取り組み、半年以上継続している

2ポイント

身近な人に禁煙を促す声掛けをした

●3ヶ月間の体組成の維持、改善

身長 cm ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

当初 (月 日) 事後 (月 日)

体重 kg ➡ kg

※BMI値 ➡

5ポイント

BMI値18.5~23.0の維持

※ポイントはどちらか一方 BMI値 -2.0以上の改善

【ポイントを貯めると良いこと】

- ・健康寿命を延ばすことにつながる
- ・手軽に健康づくりができる
- ・50,100ポイント達成で特典がもらえる

