

●お友達紹介

(健康教室、講習会、講座など)

各2
ポイント

2	4	6
---	---	---

●地域で講習会を開催した

(主催者ポイント)

各2
ポイント

2	4	6
---	---	---

●講習会、講座受講

(元気わくわく教室、メンタルヘルスサポーター養成講座、食改養成講座、食改伝達講習会、美郷フェスタ健康展、運動ブースへの参加など)

各2
ポイント

2	4	6	8	10	12
14	16	18	20	22	24

●講演会受講

(医療講座、こころといのちを考える集い、健康づくり講演会など)

各5
ポイント

5	10	15	20	25	30
---	----	----	----	----	----

●活動量計活用シート評価実施

各2
ポイント

2	4	6	8	10	12
14	16	18	20	22	24



ポイント確認①	ポイント確認②
確認日	確認日
ポイント数	ポイント数



特典
受領印



特典
受領印

2026 美郷町 健康ポイントカード



行政区

氏名

●健康教室受講

(ぐっと楽健康教室など)

各1
ポイント

			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	51	52	53
54	55	56	57	58	59	60