

1ポイント1マスで、30ポイント貯めよう！

ポイントの種類	獲得ポイント	記入の仕方
①検診・健診の受診 <input type="checkbox"/> がん検診 (がん検診ごとにポイントが獲得できます) <input type="checkbox"/> 健康診査 <input type="checkbox"/> 特定健康診査 <input type="checkbox"/> 歯科健康診査 <input type="checkbox"/> 脳ドック <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 学校健診 (職場、学校、医療機関での健診・検診も対象です)	 1回1ポイント (自己申告) ※検診・健診 ごとに1ポイント	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 6 / 1 (けんしん) ×1ポイント </div>
②生活習慣ポイント(どれか1つで1日1ポイント) <input type="checkbox"/> 30分間 運動をする (ウォーキングもOK) <input type="checkbox"/> 1日8,000歩 歩く <input type="checkbox"/> 五条川健幸ロードを体験する <input type="checkbox"/> 毎食 野菜を食べる <input type="checkbox"/> 体重を測定する <input type="checkbox"/> 血圧を測定する <input type="checkbox"/> 歯間部清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使う <input type="checkbox"/> エコ通勤の実施(クルマの利用を控え、公共交通・自転車・徒歩等で通勤)	 1日1ポイント (自己申告) ※上限 1日1ポイント	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 6 / 1 (生) ×1ポイント </div>
③施設利用 <input type="checkbox"/> 多世代交流センター さくらの家 <input type="checkbox"/> 南部老人憩の家 <input type="checkbox"/> 市民プラザ <input type="checkbox"/> 生涯学習センター <input type="checkbox"/> アテリア総合体育文化センター (岩倉市総合体育文化センター)	 各施設に スタンプが設置 されているよ！ 1日1ポイント (スタンプ) ※上限 1日1ポイント	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ※日付不要 </div>
④こどもポイント(どれか1つで1日1ポイント) <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる <input type="checkbox"/> 1日3回、歯をみがく <input type="checkbox"/> 30分間 運動をする (外あそびでOK)	 1日1ポイント (じぶんでつける) ※上限 1日1ポイント	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 6 / 4 (こども) ×1ポイント </div>

✂ キリトリ

健康づくりの目標を記入

スタート!

/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()

/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()

30ポイント
達成!