

# ポイントの貯め方

※1人につきチャレンジカード2枚まで

2枚達成すると抽選で  
当たる確率がアップ!

合計100ポイントで達成です!★チャレンジポイントのみで貯めてもOK★

## ①ボーナスポイント

健診を受けた日付をご自身で書いてください。  
★健診を受けるとポイントが早く貯まります!!

<記入例>

項目	受診日	ポイント
人間ドック(がん検診は別途加算)	6月 7日	40ポイント
住民健診	月 日	20ポイント



## ②チャレンジポイント

30ポイントは必須です。

1日に最大3ポイントまで貯められます。取り組んだ日付をご自身で書いてください。貯め方は2種類。

①健康づくり目標をきめ、取り組めたら1日1ポイント

②イベントや教室、ボランティアに参加すると1回2ポイント。(町内・町外問いません)

※個人の趣味の教室や講座、ボランティア活動もポイントに入ります。

例) 企業・大学等主催のセミナー、着付け教室、スポーツジム、献血、地区の清掃など。

<記入例>

4/3	4/20	4/20	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30



### 《おすすめの健康づくり目標》

★野菜から食べる ★1日10分運動をする ★禁煙する ★休肝日を作る

## ③成果ポイント

②チャレンジポイントで、健康づくり目標に取り組んだ結果、実際に成果があったら10ポイント

## 100ポイント 達成者の感想

令和4年度参加者の80%以上が  
『身体に変化があった』と回答!!

60代男性

体重が減り、筋肉量  
が増加しました。

30代女性

健康が気になるよう  
になった。

40代男性

健康を意識するよう  
になりました。

70代女性

体調が良くなった気がする。  
病院の薬はのんでない。

80代女性

動きが楽になった。

## ①ボーナスポイント

受けた日付を書いてください。 ※令和5年4月以降に受けたものが有効です

項目	受診日	ポイント	項目	受診日	ポイント
人間ドック(がん検診は別途加算)	月 日	40ポイント	がん検診	胃がん	月 日 10ポイント
住民健診	月 日	20ポイント		大腸がん	月 日 10ポイント
学校・職場健診	月 日	20ポイント		肺がん	月 日 10ポイント
歯科健診(学校での健診も含む)	月 日	20ポイント		前立腺	月 日 10ポイント
予防接種	インフルエンザ	月 日	20ポイント	乳がん	月 日 10ポイント
	高齢者肺炎球菌	月 日	20ポイント	子宮頸がん	月 日 10ポイント
	その他( )	月 日	20ポイント	骨密度検診	月 日 10ポイント

## ②チャレンジポイント

・自分で健康づくりの目標を決めて、取り組めた日付を記入してください。(1日1ポイント)  
・イベントやボランティアに参加したら日付を2つ記入してください。(1日最大2ポイント)

健康づくり目標

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100

必須

切り取り線

## ③成果ポイント

②チャレンジポイントで、健康づくり目標に取り組んだ結果、成果はありましたか

はい ⇒ 10ポイント獲得  いいえ

例) 目標体重達成、健診結果(血圧・血液検査など)の改善、習慣が身についた など



①ボーナスポイント + ②チャレンジポイント + ③成果ポイント = 合計

ポイント + ポイント + ポイント = 合計

ポイント

100ポイント貯まったら  
保健センターへ提出!!