

# ポイントのためかた

2枚達成すると抽選で  
あたる確率がアップ!

## ①ボーナスポイント

健診や予防接種を受けると、それぞれ20ポイントもらえるよ。受けた日付を書いてね。

★保育所・小学校の内科健診・歯科健診で受けたものもOK

<記入例>

項目	受診日	ポイント
内科健診	4月 20日	20ポイント
歯科健診(学校・歯医者)	月 日	20ポイント
予防接種	インフルエンザ	10ポイント
	新型コロナワクチン	10ポイント

## ②チャレンジポイント

チャレンジできたら、数字にシールやスタンプ、色を付けてね

①健康づくり目標を決めて取り組めたら1ポイント(1日1ポイントまで)

②イベントやボランティアに参加したら2ポイント(1日2ポイントまで)

例) 支援センター・児童館・図書館・保育所や学校のイベントやボランティアなど。

★町内・町外どちらもポイントにできます。(自己判断)

<記入例>

健康づくり目標										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20

### 【おすすめの目標】

- ・草ね、早起きをする
- ・スマホ・ゲームは〇時間まで
- ・朝ごはんを食べる
- ・食べたら歯みがきをする など

## ①ボーナスポイント

受けた日付を書いてね。※令和5年4月1日以降に受けたものが対象です。

項目	受診日	ポイント
内科健診	月 日	20ポイント
歯科健診(学校・歯医者)	月 日	20ポイント
予防接種	インフルエンザ	10ポイント
	新型コロナワクチン	10ポイント

## ②チャレンジポイント

チャレンジできたら、数字の上にシールやスタンプ、色をぬってね。

①目標にチャレンジできたら1ポイント

②イベントやボランティアに参加したら2ポイント

健康づくり目標									
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
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

①ボーナスポイント

②チャレンジポイント

	+		=	
ポイント		ポイント		合計 ポイント

3歳～中学校用

切り取り線



100ポイントたまったら  
保健センターへ提出!!!