

健康チャレンジシート記入方法

健康ポイントを貯めることのできる事業(イベント)は

- ①健(検)診受診
- ②各種相談・講座・介護予防事業への参加
- ③禁煙・自分に合った健康づくり
- ④健康づくりチャレンジ月間

の4つの種類があります。

※ポイント付与対象事業は、今後追加されることがあります。

名前 _____ 住所 _____

チャレンジ

1 健(検)診受診【必須項目】 1つの健(検)診ごとに10ポイント

健診名	日付	健診名	日付	健診名	日付
特定健診	/	胃がん検診	/	結核住民健診	/
きふ・すこやか健診	/	大腸がん検診	/	骨粗しょう症検診	/
フレッシュ健診	/	肺がん検診	/	推定一日食塩摂取量検査	/
人間ドック	/	乳がん検診	/	さわやか口腔健診	/
肝炎ウイルス検査		子宮頸がん検診		歯科健診	

健(検)診を受診したのち、受診日を記入しましょう。
ポイントは項目ごとに異なります。特典を受けるためには「健(検)診受診」が1ポイント以上必要です。

チャレンジ

2 各種相談・講座・介護予防事業への参加 講座参加ごとに5ポイント

健康相談	/	ちよいスポ	/	健康フェア	/
特定保健指導	/	介護予防リーダー養成講座	/	歯と口の健康フェスティバル	/
貯蓄くらぶ					
ふれあいひろば					

教室やイベントに参加したのち、参加日を記入しましょう。

・現在タバコを吸っていないなければ○をつけましょう。

・自分で決めた目標に対しての結果を記入します。

例)ウォーキング→歩数
運動する→運動内容
血圧を測る→血圧の値
食事に気を付ける→その内容
15日間継続で5ポイント付与します。

チャレンジ

3 禁煙などの健康づくり 各5ポイント/月

タバコを吸わない/やめた	/	毎日体重を測定し記録する
毎日血圧を測定し記録する	/	毎日野菜を摂取する
毎日朝食を食べる	/	減塩食を食べる

日付	禁煙	体重	血圧	野菜	減塩
10/1					
10/2					
10/3					
10/4					
10/5					
10/6					
10/7					
10/8					
10/9					
10/10					
10/11					
10/12					
10/13					
10/14					
10/15					
10/16					
10/17					
10/18					
10/19					
10/20					
10/21					
10/22					
10/23					
10/24					
10/25					
10/26					
10/27					
10/28					
10/29					
10/30					
10/31					

チャレンジ

4 健康づくりチャレンジ月間

10月(予定)に実施の健康づくりチャレンジ月間専用シートに取り組みを記入します。終了後、健康介護課に提出したくと、ポイントが付与されます。

健康づくりチャレンジ月間 (5ポイント/週)

5 その他の取り組み

ポイント付与の対象となる事業が追加された際、下記の表に自分で記入しましょう。

事業名	日付	事業名	日付
	/		/

合計獲得ポイント _____ ポイント

健康ポイント事業に関するアンケート	
Q1	参加年数を教えてください。 <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 2年目 <input type="checkbox"/> 3年目 <input type="checkbox"/> 4年目以上
Q2	健康ポイント事業により、健(検)診を受診しようと思いましたが、 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 毎年受診している
Q3	健康ポイント事業により、生活習慣に変化がありましたか。(複数回答可) <input type="checkbox"/> 運動習慣がついた <input type="checkbox"/> 食習慣が改善した <input type="checkbox"/> 血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 特に変わっていない
Q4	健康ポイント事業により、成果があったことがありますか。(複数回答可) <input type="checkbox"/> 体重が減った <input type="checkbox"/> 体脂肪が減った <input type="checkbox"/> 運動量が増えた <input type="checkbox"/> 血圧が下がった <input type="checkbox"/> 健診結果(血液検査等の数値)が改善した <input type="checkbox"/> 1日の運動量(歩数など)が増えた <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 特になかった
Q5	来年も健康ポイント事業に参加したいですか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

健康づくりを特に強化する月間=チャレンジ月間は10月(予定)です。テーマに沿った専用シートを改めて配布し、そこでの取り組みにポイントを付与します。チャレンジ月間シートは、開始前に福祉健康センターに設置します。

新たに追加となった事業に参加したのち、事業名と参加日を記入しましょう。

チャレンジシートの合計獲得ポイント数を記入しましょう。

シートを提出の際にこのアンケートの記入にご協力ください。

ご自身でポイントを付け、ミナモ健康・スポーツカードの取得は令和9年3月31日までに、抽選申込書の応募をされる場合には同年2月26日までに健康介護課にご提出ください。