

健康づくりポイント取組カード

太枠の中に記入してください。取り組んだ項目のポイントに○をつけて合計してください。ポイントの空欄はポイントに取組毎の回数乗じて記入してください。

1 健康ポイント		取り組んだ内容・期日	ポイント
健康診査やがん検診などを積極的に受診して、ポイントを貯めて応募してください。			
①健康診査（市民健診・特定健診・後期高齢者健診、事業所健診、人間ドック）	【5ポイント】	<input type="checkbox"/> 市健診 <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック	5
②歯科健診の受診	【5ポイント】	年 月 日	5
③健診結果説明会への参加	【3ポイント】	年 月 日	3
④がん検診の受診 （胃、大腸、肺、前立腺、肝炎ウイルス、乳、子宮頸がん検診）	【3ポイント 検診毎】	<input type="checkbox"/> 胃がん	年 月 日 3
		<input type="checkbox"/> 大腸がん	年 月 日 3
		<input type="checkbox"/> 肺がん	年 月 日 3
		<input type="checkbox"/> 前立腺	年 月 日 3
		<input type="checkbox"/> 肝炎	年 月 日 3
		<input type="checkbox"/> 乳がん	年 月 日 3
		<input type="checkbox"/> 子宮頸がん	年 月 日 3
⑤市や町内会等が行う身体活動や運動を伴うイベントや健康に関する講座に参加	【2ポイント 1回毎】	内容 実施日	
⑥その他健康づくりに資する活動 （がんばるポイント以外の取組）	【1ポイント 1回毎】	内容 期間	
2 がんばるポイント		取り組んだ内容・期日	ポイント
運動習慣や健康管理の具体的な取組です。無理をせず、自分にあった取組に挑戦してください。			
①ジョギングやウォーキング	ジョギングを3か月以上続ける	【5ポイント】	期間 5
	ウォーキング 1日10,000歩を3か月以上続ける	【5ポイント】	期間 5
	ウォーキング 1日5,000歩を3か月以上続ける	【3ポイント】	期間 3
	ウォーキング 1日3,000歩を3か月以上続ける	【2ポイント】	期間 2
②運動	ご自身でラジオ体操やストレッチなどの運動の目標を立て3か月以上続ける	【2ポイント、取組毎】	内容 期間
	スポーツジムや団体、サークルなどでの活動を3か月以上続ける	【2ポイント、取組毎】	内容 期間
③健康管理	減塩などの食事や体重測定、血圧測定を毎日3か月以上続ける	【2ポイント、取組毎】	内容 食事 ・ 体重 ・ 血圧 期間
④禁煙	3か月以上継続して禁煙（電子たばこ等を含む）	【2ポイント】	期間 2
3 グループポイント		取り組んだ内容・期日	ポイント
2人以上のグループで健康づくりポイントに取り組む （友人を誘って健診に行く、運動を始めるなど）		【2ポイント】	内容 2
1健康ポイント+2がんばるポイント+3グループポイントの合計		（15ポイント以上で応募できます）	

住所	□□□-□□□□ 上越市		
氏名	フリガナ	電話	- - 特別賞 希望の商品を1個のみ選んでください。
年齢	別性	職業	<input type="checkbox"/> A 宿泊利用券 <input type="checkbox"/> B メイド・イン上越認証品 <input type="checkbox"/> C クオカード
	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> その他	

健康づくりポイント事業についてご意見をお書きください。