

健康づくりポイント取組シート (コピー可)

15ポイント以上で応募できます！！

太枠の中に記入してください。取り組んだ内容・期日を記入し、ポイントを合計してください。

新規取組欄には「健康づくりポイント」がきっかけで新たに始めたことや再開した場合に○をつけてください。

ポイント内容		新規取組	取り組んだ内容・期日	令和3年4月～令和4年3月末の期間に取り組んだ内容です	ポイント
1 健康ポイント	①健診の受診（市民健診・特定健診・後期高齢者健診、職場健診、人間ドック）		<input type="checkbox"/> 市健診等 <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック	令和 年 月 日	5
	②歯科健診の受診			令和 年 月 日	5
	③健診結果説明会への参加			令和 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） ※胃がん検診を受診すると【5ポイント】 上越市では胃がんによる死亡者の割合が多いことから胃がん検診のポイントを5ポイントにしました。 早めに検診を受けましょう。		<input type="checkbox"/> 胃がん <input type="checkbox"/> 大腸がん <input type="checkbox"/> 肺がん <input type="checkbox"/> 前立腺がん <input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん	令和 年 月 日	5 3 3 3 3 3 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その他健康づくりに資する活動【1回毎1ポイント】		◆内容 ◆実施日		
2 がんばるポイント 3か月以上続けよう！	①運動	ジョギングやウォーキングを3か月以上続ける【取組毎2ポイント】	◆活動内容		
		ご自身でラジオ体操やストレッチなどを3か月以上続ける【取組毎2ポイント】	◆期間 年 月 ～ 年 月 ◆活動内容		
		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【取組毎2ポイント】	◆期間 年 月 ～ 年 月 ◆活動内容		
	②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	食事（減塩）◆期間 年 月 ～ 年 月		2
			体重 ◆期間 年 月 ～ 年 月		2
血圧 ◆期間 年 月 ～ 年 月				2	
③禁煙	令和3年4月以降から禁煙を開始し3か月以上継続して禁煙（電子たばこ等を含む）	◆期間 令和3年 月～令和 年 月		2	
④成果確認	2がんばるポイント①～③の取組で目標を立て達成したこと（成果） 【取組達成毎3ポイント】 記入例 <input type="checkbox"/> 体重【体重を3キロ減量した】 <input type="checkbox"/> 腹囲【3cm減った】 <input type="checkbox"/> その他【腰痛がなくなった】	◆目標達成（成果）内容を記入してください。 <input type="checkbox"/> 体重【 】 <input type="checkbox"/> 腹囲【 】 <input type="checkbox"/> 血圧【 】 <input type="checkbox"/> その他【 】			
3 グループポイント	2人以上のグループでポイント事業に取り組む	◆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」の合計が15ポイント以上で提出可					合計

住所	□□□-□□□□		上越市		全員プレゼント 希望する券に☑してください <input type="checkbox"/> 温浴施設入浴券 <input type="checkbox"/> 地産地消推進店利用券
氏名	フリガナ	電話	- -		
年齢	歳	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 主婦・夫 <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。