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５年４月～令和６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）			□市健診等 □職場健診 □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は５ポイントです。早めに検診を受けましょう。			**□胃がん　令和　年　月　日**	5
				□大腸がん　令和　年　月　日	3
				□肺がん　令和　年　月　日	3
				□前立腺がん　令和　年　月　日	3
				□肝炎ｳｲﾙｽ　令和　年　月　日	3
				□子宮頸がん　令和　年　月　日	3
				□乳がん　令和　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 ◆期間　年　月～　年　月	
		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】		◆活動内容 ◆期間　年　月～　年　月	
		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】		◆活動内容 ◆期間　年　月～　年　月	
	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５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５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 □体重【体重を３キロ減量した】 □腹囲【3cm減った】 □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。 □体　重【　】 □腹　囲【　】 □血　圧【　】 □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 □温浴施設入浴券 □地産地消推進店利用券	**特別賞** 希望の商品１つに☑してください □A　宿泊利用券 □B　メイド・イン上越認証品 □C　地産地消推進店利用券	
氏名	フリガナ				
		電話　－　－		**ポイント事業は何で知りましたか**	
年齢	歳	**性別**　□男　□女	**職業**　□会社員　□自営業 □主婦・夫　□公務員 □パート・アルバイト　□その他	□広報上越　□結果説明会 □健康診査ｶﾚﾝﾀﾞｰ　□SNS □知人等□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。