

チャレンジシート

①と②③のいずれかの健康づくりに取り組み、合計35ポイントを目指しましょう！

(※全て自己申告です。実践した月日を記入してください。) 夏みかん色の枠を埋めよう！

必須項目	①健診（30年度に受診したものが対象） 各10ポイント				合計	
	職場健診・生活習慣病予防健診	月	日	乳がん検診	月	日
	人間ドック	月	日	子宮がん検診	月	日
	胃がん検診	月	日	歯科健診	月	日
	大腸がん検診	月	日	そのほかの健診	月	日

選択項目	②健康づくりに関する教室、イベントへの参加、地域行事への参加、ボランティア活動など 各5ポイント				合計	
	健康セミナー	月	日	左記のほか、県や市、自治会、企業、地域団体等が主催の地域行事、ボランティア活動など	月	日
	運動の講習会など	月	日		月	日
	介護予防教室	月	日		月	日
	健康料理教室	月	日		月	日

選択項目	③生活習慣の改善に向けた取り組み 目標の設定1ポイント、実践1日1ポイント				合計					
	目標の設定									
	私は します！									
	(例) 栄養・食事・・・減塩を心がける、1日350gの野菜を摂る 運動・・・1日30分以上体を動かす 休養・・・ストレス解消法を見つけ実践する たばこ・・・禁煙に挑戦する 歯・・・よく噛んで食べる、毎食後歯磨きをする etc・・・									
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日

保険証の記号		保険証の番号	
氏名		年齢	歳
住所	〒		

①～③の 合計ポイント	ポイント
----------------	------

【参加された感想をお聞かせください】

今年度初めての申請です（にチェックしてください）

※特典カードは年度内に1人一枚までです