

# 毎日コツコツ記録して！ ポイントを貯めましょう！

ご自身の健康に関する活動について、記録していきましょう！楽しく健康づくりに取り組みましょう。



## ポイント記録例

### 【健診等ポイント】

項目	健康診断等	
	特定健康診断／人間ドック／職場健診／後期高齢者健康診断	肺がん検診
受診日	6月18日	
受診機関名	〇〇病院	

### 【ミッションポイント】

イベント名	〇〇町健康イベント
開催日	9月7日
イベント名	
開催日	

### 【毎日ポイント】



目標① 運動・生活	バス停1つ分歩く
目標② 食生活	毎食野菜1皿増やす
目標③ 計測	体重・血圧を測る

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	29日	30日	1か月合計	
歩数	2,456(2)	8,700(8)	308(0)	4,555(4)	5,444(5)	5,687(5)	4,321(4)	1,268(1)	211	pt
健康状態	まあまあ	絶好調	いまいち	まあまあ	絶好調	絶好調	絶好調	絶好調	29	pt
目標①	○	○	×	○	○	○	○	○	25	pt
目標②	○	×	○	○	○	○	×	○	20	pt
目標③	128/75	×	53.6	×	129/78	125/77	125/77	125/77	28	pt

#### ・歩数によるポイント 最大8ポイント/日

その日歩いた歩数を記入して、かつこの中には、下の歩数別ポイントを参考に記入 **歩数** 2,456(2)

・1,000～1,999歩…1pt/日 | ・3,000～3,999歩…3pt/日 | ・5,000～5,999歩…5pt/日 | ・7,000～7,999歩…7pt/日  
 ・2,000～2,999歩…2pt/日 | ・4,000～4,999歩…4pt/日 | ・6,000～6,999歩…6pt/日 | ・8,000～……………8pt/日

#### ・健康状態によるポイント 1日1ポイント

その日のご自身の健康状態について、「絶好調」「まあまあ」「いまいち」を選んで記入 **健康状態** まあまあ

#### ・目標達成によるポイント 1日最大3ポイント(各項目達成すると1ポイント)

以下の例を参考に自分で取り組みたい目標を月ごとに決めて、目標①②については目標達成した場合は○、目標③については計測した値を記入しましょう

目標① 運動・生活	目標② 食生活	目標③ 計測
運動・生活に関する目標を記入 <input type="checkbox"/> 禁煙に取り組む <input type="checkbox"/> 1バス停前で降りて歩く <input type="checkbox"/> 食後に歯磨きをする	食生活に関する目標を記入 <input type="checkbox"/> 3食、野菜を食べる <input type="checkbox"/> 3食規則正しく食べる <input type="checkbox"/> ひとくち30回以上噛む	体重もしくは血圧を計測した値を記入 【体重の場合】 53.6      【血圧の場合】 128/75 【記入例】

# 健診等ポイント&ミッションポイントを 実際に記録しましょう！

## 健診等ポイント 40pt/回

項目	健康診断等	がん検診				
	特定健康診断／人間ドック／職場健診／後期高齢者健康診断	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
受診日						
受診機関名						
項目	歯科健診			献血		
	定期歯科健診/歯周病検診/後期高齢者歯科口腔健康診査			400mL献血/200mL献血/成分献血		
受診日						
受診機関名						
項目	禁煙					
	禁煙外来受診	禁煙外来以外の取組(どちらかに○) 自力禁煙・市販の禁煙補助剤				
受診日		禁煙宣言				
受診機関名		禁煙実施期間 1か月以上成功した場合記載ください。				

## ミッションポイント 20pt/回

イベント名					
開催日					
イベント名					
開催日					
イベント名					
開催日					
イベント名					
開催日					

毎日ポイントの記録は次のページから！