

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

# 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 | 胃がんリスク検査      |
| 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<br>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！