

※  にチェック印をしましょう。 ※自分で受診日を記入しましょう。

## ●健(検)診

特定健康診査・健康診査: **10** ポイント 月 日

※町の早朝総合健診以外に病院で受診した健(検)診も記入しましょう。

各**5**  
ポイント

<input type="checkbox"/> 大腸がん検診: 月 日	<input type="checkbox"/> 胃がん検診: 月 日
<input type="checkbox"/> 子宮がん検診: 月 日	<input type="checkbox"/> 肺がん検診: 月 日
<input type="checkbox"/> 前立腺がん検診: 月 日	<input type="checkbox"/> 乳がん検診: 月 日
<input type="checkbox"/> 骨粗鬆症検診: 月 日	<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診: 月 日
	<input type="checkbox"/> 歯周病検診: (定期的な歯科検診) 月 日

## ●人間ドック受診

人間ドック **30** ポイント 受診日 月 日

脳ドック **5** ポイント 受診日 月 日

## ●食生活の自己目標 ※自分で自己目標を記入しましょう。

例)栄養を考えてバランス良く食べる。毎食野菜を両手いっぱい食べる。等

おおむね3ヶ月以上、継続しました。	<b>5</b> ポイント	スタンプ
-------------------	---------------	------

## ●毎日の健康管理への取り組み

毎日血圧測定している **5** ポイント スタンプ

毎日体重測定している **5** ポイント スタンプ

※  にチェック印をしましょう。

## ●概ね3ヶ月間の月平均歩数の維持、向上

※ポイントは  
どちらか一方

当初平均: 歩( 月) → 事後平均: 歩( 月)		
<input type="checkbox"/> 8,000歩～10,000歩の維持	<b>5</b> ポイント	スタンプ
<input type="checkbox"/> 8,000歩未満からの +3,000歩以上の向上	<b>5</b> ポイント	スタンプ



## ●禁煙への取り組み

<input type="checkbox"/> 今まで一度も喫煙したことがない	<b>10</b> ポイント	スタンプ
<input type="checkbox"/> 禁煙に取り組み、 半年以上継続している	<b>10</b> ポイント	スタンプ
<input type="checkbox"/> 身近な人に禁煙を促す声掛けをした	<b>5</b> ポイント	スタンプ



## ●概ね3ヶ月間の体組成の維持、改善

※ポイントは  
どちらか一方

当初BMI値: ( 月 日) → 事後BMI値: ( 月 日)		
<input type="checkbox"/> BMI値 18.5～23の維持	<b>5</b> ポイント	スタンプ
<input type="checkbox"/> BMI値 -2以上の改善	<b>5</b> ポイント	スタンプ



BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)