

●**健(検)診** ※自分で受診日を記入しましょう。

特定健康診査・健康診査:	月	日	<b>10</b> ポイント
--------------	---	---	----------------

●**がん検診** ※自分で受診日を記入しましょう。

各**5**ポイント

胃がん検診:	月	日	肺がん検診:	月	日
大腸がん検診:	月	日	乳がん検診:	月	日
子宮がん検診:	月	日	前立腺がん検診:	月	日
骨粗鬆症検診:	月	日	肝炎ウイルス検診:	月	日
歯周病検診:	月	日	(町の受診券使用のもの)		

●**人間ドック受診** ※自分で受診日を記入しましょう。

人間ドック	受診日	月	日	<b>30</b> ポイント
脳ドック	受診日	月	日	<b>5</b> ポイント

●**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	<b>5</b> ポイント
概ね3ヶ月以上、継続しました	スタンプ

●**新規参加への声かけと参加(運動教室、講習会、講座等)** 各**2**ポイント

2 (1人目)	4 (2人目)	6 (3人目)	8 (4人目)	10 (5人目)	12 (6人目)
------------	------------	------------	------------	-------------	-------------

●**概ね3ヶ月間の体組成の維持、改善**

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

※ポイントはどちらか一方。



●**概ね3ヶ月間の月平均歩数の維持、向上**

当初平均:	歩( 月 )	→ 事後平均:	歩( 月 )
8,000歩~10,000歩の維持	<b>5</b> ポイント	スタンプ	
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	

※福祉保健課貸出の活動量計で平均値を算出します。自己所有も可  
※ポイントはどちらか一方。

●**禁煙への取り組み**



禁煙への取り組み、半年以上継続している	<b>10</b> ポイント	スタンプ
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