

# こつこつポイント

30ポイント  
がんばろう！



健康づくりでチャレンジしたい目標を①～⑤で1つずつ立てましょう。  
自分で目標を決めるか、(例) から1つ選んで記入しましょう。

① 運動	目標【 】 (例) 1日( )分以上歩く・ラジオ体操をする・ストレッチをする・犬の散歩をする
② 健康	目標【 】 (例) 手洗いうがいをする・睡眠を6時間以上確保する・お酒を飲みすぎない
③ 歯	目標【 】 (例) 歯みがきを1日2回以上する・よく噛んで食べる(30回程度)・お口の体操をする
④ 食事	目標【 】 (例) 朝ごはんを食べる・3食バランス良く食べる・家族と一緒に食事をする(共食)
⑤ 心	目標【 】 (例) 家族や友人と話をする・困った時は誰かに相談する・趣味の時間を楽しむ

立てた目標について、取り組めたら○をつけましょう。

	1週間目							2週間目							合計
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
運動															
健康															
歯															
食事															
心															



○1つ:1ポイント

こつこつポイント合計

# ごほうびポイント



30ポイント  
がんばろう！

\* 1年以内に受けたら OK！

項目	受けた月	ポイント
健康診断(学校健診・特定健診・がん検診を含む)を受けた	月	10
歯科健診・歯周病検診(学校健診を含む)を受けた	月	10

\* 1年以内に参加または取り組んだら OK！

項目	ポイント
休日に友達と会った、家族でレジャーに出かけた、趣味活動に参加した	5
健康に関する講演会や教室・講座に参加した	5
地域行事への参加(例:防災訓練、文化祭、体育祭、清掃活動、古紙回収、ボランティア活動)	5
禁煙に取り組んだ(元々たばこを吸わない人もポイントもらえます！)	10
自転車で出かけた	5

\* 4回測定して自分の体の変化を知ろう。 ※体重はチャレンジ開始からの変動をチェック

日付	/	/	/	/	ポイント
体重の増減	増えた・減った	増えた・減った	増えた・減った	増えた・減った	5
血圧	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	5

## ごほうびポイント合計

お楽しみ抽選会の当選者は  
すてきな景品がもらえます！

### ◆ お楽しみ抽選会等協力企業・団体・企業組合 ◆

株式会社杏林堂薬局



株式会社花工房三皇



株式会社田子の月



株式会社増田屋本店



株式会社さの萬



日本プラスト株式会社



ファーマーズマーケットう宮〜な



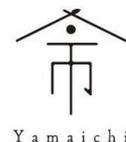
文具の蔵 Rihei  
BUNGU NO KURA



ミルクランド株式会社



有限会社ヤマイチ



富士宮駅前通り  
商店街振興組合

