

# 令和5年度健康ポイント事業 応募用紙

提出先：筑後市役所健康づくり課（〒833-8601 筑後市大字山ノ井 898 番地）

応募締切：令和6年3月8日（必着）

氏名	
氏名（フリガナ）	
生年月日	年 月 日
性別	男 ・ 女
住所	〒

獲得ポイント（合計）		ポイント ※3,000ポイント以上が 応募の条件です
取り組み 内容	1. 体重を測定する	ポイント
	2. 血圧を測定する	ポイント
	3. バランスがとれた食事をする	ポイント
	4. 野菜を多く摂取する	ポイント
	5. 塩分控えめの食事をする	ポイント
	6. 運動習慣を記録する	ポイント
	7. 健（検）診歴を記録する	ポイント
	8. 歩く	ポイント
	9. イベントに参加する	ポイント

1. 体重を測定する

1日5ポイント

日にち	体重 (kg)		日にち	体重 (kg)		日にち	体重 (kg)
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	
/			/			/	

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------

2. 血圧を測定する

1日5ポイント

日にち	最大 (mmHg)	最小 (mmHg)		日にち	最大 (mmHg)	最小 (mmHg)
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		
/				/		

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------

### 3. バランスのとれた食事をする

主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）をすべてとれた食事が1日何食とれたか

2食または3食・・・5ポイント 1食・・・3ポイント できなかった・・・1ポイント

日にち	何食とれたか	獲得ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント
/	2食または3食 ・ 1食 ・ できなかった	ポイント

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------

4. 野菜を多く摂取する

1日に何皿野菜を食べたか

5皿・・・5ポイント 4皿・・・4ポイント 3皿・・・3ポイント 2皿・・・2ポイント

0~1皿・・・1ポイント

日にち	何皿食べたか	獲得ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント
/	5皿 ・ 4皿 ・ 3皿 ・ 2皿 ・ 0~1皿	ポイント

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------

5. 塩分控えめの食事をする

下記のような塩分を控えた食事に気をつけることができたか

- ・ 薄い味付けのご飯を食べた
- ・ うどん、ラーメンなどの汁を残した
- ・ しょうゆやソースのかける量を減らした
- ・ 栄養成分表示をチェックして食品を購入した

できた・・・5ポイント    できなかった・・・1ポイント

日にち	塩分を控えた食事に気をつけることができたか	獲得ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント
/	できた ・ できなかった	ポイント

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------

6. 運動習慣を記録する

30分以上の運動を行ったか

行った・・・5ポイント 行っていない・・・1ポイント

日にち	30分以上の運動を行ったか	獲得ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント
/	行った ・ 行っていない	ポイント

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------

7. 健（検）診歴を記録する

受診で 500 ポイント（3 種類まで）⇒最大 1,500 ポイント（500 ポイント×3 種類）

日にち	受診機関	健（検）診種類
/		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診、後期高齢者健診、その他（若年者、学校等）</li> <li>・ 職場健診、事業所健診、人間ドック</li> <li>・ がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん等）</li> <li>・ 歯科検診</li> <li>・ 骨粗しょう症健診</li> <li>・ 肝炎ウイルス検査</li> </ul>
/		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診、後期高齢者健診、その他（若年者、学校等）</li> <li>・ 職場健診、事業所健診、人間ドック</li> <li>・ がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん等）</li> <li>・ 歯科検診</li> <li>・ 骨粗しょう症健診</li> <li>・ 肝炎ウイルス検査</li> </ul>
/		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診、後期高齢者健診、その他（若年者、学校等）</li> <li>・ 職場健診、事業所健診、人間ドック</li> <li>・ がん検診（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん等）</li> <li>・ 歯科検診</li> <li>・ 骨粗しょう症健診</li> <li>・ 肝炎ウイルス検査</li> </ul>

獲得ポイント	ポイント
--------	------

※「7. 健（検）診歴を記録する」の項目では、最大で1,500ポイントです。



8. 歩く

1,000 歩あるくごとに 5 ポイント（1 日の上限 50 ポイント）

日にち	歩数（歩）	獲得ポイント	日にち	歩数（歩）	獲得ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント
/		ポイント	/		ポイント

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------

9. イベントに参加する

イベントに参加することでポイント

ポイント数はイベントによって異なります

日にち	イベント	獲得ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント
/		ポイント

※記録欄が足りないときは、別紙に添付してください。

獲得ポイント	ポイント
--------	------