

① 健診受診ポイント *それぞれ10ポイント

* 健診を受けた日にちを書いてね!



項目	受けた日にち
内科健診	月 日
歯科検診	月 日

①の合計
ポイント

② イベント参加ポイント *それぞれ5ポイント

* 参加したものや応募したもののチェック欄に○をつけてね!

項目	
朝からいきいきラジオ体操	
10月のからだいきいき月間	
2月のからだいきいき月間	
おいしい味探し	
こころの標語応募	
イベント ()	

②の合計
ポイント

③ 健康づくりポイント *1日1ポイント

* 健康づくり目標を決めて取り組みましょう!
* チャレンジ出来たら、右のページの数字の上にシールやスタンプをつけてね。

③の合計
ポイント

100ポイント貯まったら
ほしい商品を✓
*複数可 例 200Pの場合
2つチェックできます。

10,000円分 図書カード	1,000円分 図書カード	海の街セット

①②③の合計
ポイント

健康づくり目標

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10P
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20P
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30P
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40P
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	50P
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	60P
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	70P
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	80P
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	90P
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	100P

チャレンジ期間 令和7年5月1日～令和8年2月28日

提出期間 令和7年5月1日～令和8年3月10日

チャレンジシート提出先 したら保健福祉センター(月～金)
つぐ保健福祉センター(水・木)