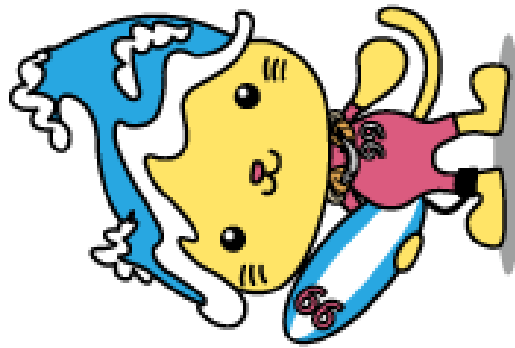


令和8年度  
九十九里町  
健康応援ポイント  
「ポイント管理カード」



九十九里町  
健康福祉課健康指導係  
TEL:0475-70-3182

■氏名			■アンケート					
■生年月日	T・S・H	年 月 日	Q1 健康づくりのきっかけになりましたか？	<input type="checkbox"/> なった <input type="checkbox"/> ならなかった <input type="checkbox"/> どちらともいえない				
■住所	九十九里町		Q2 健康改善につながりましたか？	<input type="checkbox"/> なった <input type="checkbox"/> ならなかった <input type="checkbox"/> どちらともいえない				
■電話番号	- -							
■加入している健康保険	<input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 社会保険等 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療制度							
■獲得ポイント数								
イベントメニュー ※40P以上必要		P	チャレンジメニュー ※20P以上必要		P	合計ポイント ※120P以上で申請可		P

▼イベントメニュー ※40P以上必要

●健康診査を受診しよう！ ※いずれか1つのみ選択

種類	実施日	P
特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・職場の健診・その他健診	月 日	40P

●各種がん検診等を受診しよう！  
(1部位につき10P、上限30P)

種類	実施日	P
胃がん検診	月 日	30P
大腸がん検診	月 日	
肺がん検診	月 日	
乳がん検診	月 日	
子宮がん検診	月 日	
歯科検診	月 日	
骨粗しょう症検診	月 日	
その他 ( )	月 日	

●イベントや教室等に参加しよう！  
(1事業につき10P、上限30P)

種類	実施日	P
健康教室 (介護予防・運動教室等)	月 日	30P
献血	月 日	
スポーツ大会・教室	月 日	
各種マラソン大会	月 日	
その他 ( )	月 日	

※同じイベントや教室に複数回参加しても1事業上限10Pです

イベントメニュー	P
----------	---

## ▼チャレンジメニュー ※20P以上必要

●健康づくりに関するチャレンジ目標を立てましょう！

種類	目標記入欄	30日 達成	60日 達成	90日 達成	合計 ポイント
食生活		20	+40	+80	P
運動		20	+40	+80	
禁煙		20	+40	+80	
血圧測定		10	+20	+40	
体重測定		10	+20	+40	

健康づくりに取り組んだ日を記録しましょう！

日付	メモ
1	/
2	/
3	/
4	/
5	/
6	/
7	/
8	/
9	/
10	/
11	/
12	/
13	/
14	/
15	/
16	/
17	/
18	/
19	/
20	/
21	/
22	/
23	/
24	/
25	/
26	/
27	/
28	/
29	/
30	/

30日間達成！  
この調子で60日にも挑戦！

日付	メモ
31	/
32	/
33	/
34	/
35	/
36	/
37	/
38	/
39	/
40	/
41	/
42	/
43	/
44	/
45	/
46	/
47	/
48	/
49	/
50	/
51	/
52	/
53	/
54	/
55	/
56	/
57	/
58	/
59	/
60	/

60日間達成！  
積み重ねてきた成果がでてるね！  
次は90日間にも挑戦！

日付	メモ
61	/
62	/
63	/
64	/
65	/
66	/
67	/
68	/
69	/
70	/
71	/
72	/
73	/
74	/
75	/
76	/
77	/
78	/
79	/
80	/
81	/
82	/
83	/
84	/
85	/
86	/
87	/
88	/
89	/
90	/

90日間達成！  
よく頑張りました！  
これからも続けていきましょう！