

獲得できるポイント一覧



特典1

歩数ポイント	1日 1,500歩～ 3,500歩	1ポイント	1か月の ポイント上限 90ポイント	計
	1日 3,501歩～ 6,000歩	2ポイント		
	1日 6,001歩～	3ポイント		

特典2



特別ポイント	特定健診・長寿健診・わけもん健診・人間ドックの受診・勤務先の健診注1)、注2)	100ポイント	計
	肺がん検診・歯科検診・子宮がん検診等の各種検診の受診注1)、注2)	50ポイント	
	ほほえみ館トレーニングコース、肩こり腰痛予防教室、献血、百歳体操への参加、教育委員会が主催するウォーキングや生涯学習講座等への参加	1回3ポイント (上限30ポイント)	
	地域のボランティア活動、ゴミ拾い、ラジオ体操等の実施	1回2ポイント (上限20ポイント)	
	各種健幸講演会への参加	1回20ポイント (上限40ポイント)	
	健幸アンバサダー(健幸伝道師)講習会への参加	30ポイント	
	私の「健幸目標」の達成(ポイントカードに記入する目標)	20ポイント	

注1) 4月1日以降に受診した健(検)診等も対象となります。

注2) 社会保険被保険者・町外医療機関を受診した方は、ポイントカード提出時に健(検)診結果を提示してください。



【第2弾】

No. _____

たかはる健幸ポイント事業 ポイントカード

- 毎日、万歩計や活動量計等を持って、お出かけやお散歩をしましょう！！
- 楽しく歩きながら健康習慣を身につけ、生活体力の維持、生活習慣病を予防しましょう！！
- 水分補給等をしっかり行いましょう！！
- 夜間に歩くときは、懐中電灯や反射タスキを身につけましょう！！



【私の健幸目標】

※自分で測定し記録できる目標を記入してください。
(例：体重を〇〇kg減らす、握力を〇〇kg上げる
血圧を標準値にする 等)



(ふりがな)

氏名 _____

(事業期間：6月1日 ～ 11月30日)

提出先：総合政策課地域政策係(役場2階)

提出期間：12月1日～12月17日まで

★毎日のウォーキングの歩数と獲得したポイントを記入しましょう！！

上段に歩数
下段にポイントを記入しよう！



〈6月〉合計ポイント

〈7月〉合計ポイント

〈8月〉合計ポイント

日	月	火	水	木	金	土
(記入例)	(記入例)	1	2	3	4	5
6,500	4,300					
3	2					
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			

日	月	火	水	木	金	土
				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	31

日	月	火	水	木	金	土
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	31				

残り3か月！！



〈9月〉合計ポイント

〈10月〉合計ポイント

〈11月〉合計ポイント

日	月	火	水	木	金	土
			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
6	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					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
31						

日	月	火	水	木	金	土
	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				

提出しよう！！

