



# 会津若松市健康ポイント事業【ポイントチャレンジシート】

ふりがな  
氏名

男 ・ 女

生年月日

年

月

日

住所 会津若松市

電話番号

( )

チャレンジ期間 ノーマルカード発行まで3000ポイント!

シートの①から③までのチャレンジ実践期間は約1か月間(30日)をひと区切りにしています。  
1か月間を過ぎてポイントは無効にはなりません。無理せず気長に継続しましょう。

## ①健康習慣実践 「私の健康習慣」は自分で決めます。→

1日目から10日目 さあ!スタート!

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」										
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

11日目から20日目

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」										
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

21日目から30日目 ゴール!!

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」										
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

【「私の健康習慣」の例】毎日できそうなことを実践しましょう。  
市民体操をする/階段を利用する/自転車やバスで通勤をする/  
毎日お酒を飲み過ぎない/毎朝血圧を測る/醤油をかけ過ぎない/  
寝る前2時間以内には食べない/禁煙する/など

1日1項目で40ポイント(最大2400ポイント)

①健康習慣 40P× 項目=

## ②健診(検診)受診 定期的な健康チェックは大事!

健診(検診)名	月日

【健診(検診)受診の例】※特に証明書などはいりません。  
特定健康診査・各種がん検診・職場の健診・歯科健診・人間ドック  
かかりつけ医の定期受診 など

1つ受診で600ポイント(最大1200ポイント)

②健診(検診)受診 600P× 項目=



機会を逃さず  
受診しよう!

## ③イベント・ボランティア参加 興味をもって参加しよう!

イベント・ボランティア名(社会参加)	月日

1つ参加で200ポイント(最大400ポイント)

③イベント・ボランティア 200P× 項目=



身近な活動や行動から  
始めてみて!

【イベントやボランティア参加の例】※特に証明書などはいりません。  
献血/地域の清掃や健康推進活動など/健康・福祉・スポーツなどの  
色々な分野のボランティアやイベント、フェスティバル、講演会参加 など

①+②+③のポイント(最大3000ポイント)

合計 ポイント