

多古町いきいき健康ポイント申請用紙

【対象者】	多古町に住民登録のある20歳以上の方
【チャレンジ期間】	令和5年1月1日から令和5年12月31日まで
【申請期日】	令和5年10月2日から令和6年3月11日まで
【申請方法】	1000ポイント以上貯まったら申請用紙をご持参下さい。 ※申請はお一人様1回に限ります。 ※他の人とのポイントを合算することはできません。
【申請窓口】	多古町保健福祉センター



獲得ポイント数

ステップ1	ステップ2	ステップ3		
チャレンジ ポイント	+	けんしん ポイント	+	けんこう ポイント
ポイント		ポイント		ポイント
			=	合計ポイント ポイント

※チャレンジポイントは必須です！

多古町いきいき健康ポイント事業に参加し、1000ポイントに達しましたので申請します。

氏 名		性 別	男 女	生 年 月 日	年 月 日
住 所	多古町				
電 話					
ち〜バリユ〜 電子カードを 希望します。 ☐	左記にチェックを入れた方はメールアドレスもご記入ください。電子カードの申請ナンバーをメールにて交付します。 (メールアドレス)				

同意書

多古町が住民基本台帳の個人情報で申請内容(住所・生年月日)を確認することに同意します。

はい ・ いいえ

いきいき健康ポイントについてのお問い合わせ

多古町 保健福祉課 健康づくり係 ☎0479-76-3185

多古町 いきいき 健康ポイント

いきいき健康ポイント
シートを使って、健康へ
の取り組みを見直そう！



本事業は健康づくりのため、日常の生活やご自身の健康管理を見直すきっかけにご活用いただくことを目的としています。健康づくりに取り組むあなたを応援します。



チャレンジ期間

令和5年1月1日から
令和5年12月31日まで

申請期間

令和5年10月2日から
令和6年3月11日まで

対象者

多古町にお住まいの20歳以上の方
(チャレンジ期間中に20歳に達する方も対象になります)



楽しく健やかに過ごすために、
毎日の生活を見直して
健康づくりにチャレンジ
しませんか？



いきいき健康ポイント1,000ポイント到達者には



ち〜バリユ〜
電子カードも
選べます。

先着200名様に
「道の駅多古商品券1,000円分」を
プレゼント!!

県内1,000店以上の協賛店サービスが受けられる！
毎月10名様に県旅館ホテル宿泊補助券5,000円分が当たる！
「ち〜バリユ〜カード」を全員にプレゼント

※ち〜バリユ〜電子カードをご希望の場合は、裏面にメールアドレスをご記入ください。



多古町いきいき健康ポイントシート

ステップ1 チャレンジポイント

※チャレンジポイントは必須です。

運動や食事のチャレンジ目標を決めて、毎日の記録をつけよう！

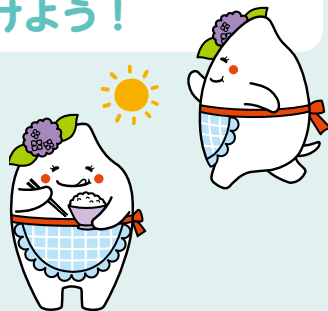
まずは30日間チャレンジしてみよう。(連続した日でなくてもOKです)

運動の目標例

- ウォーキング30分(8000歩)
- ラジオ体操をする
- 腹筋を決まった回数やる
- ストレッチを30回する など

食事の目標例

- 朝食を食べる
- おやつを制限する
- 野菜を摂取する
- 1口30回噛んで食べる など



運動の目標

食事の目標

目標を設定したら**100ポイント**

目標が達成できた日にちを記入し、○をつけましょう。○1つが**5ポイント**になります。

	例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目
運動	日	8/10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録	⑤	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)
食事	日	8/10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録	⑤	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)

	例	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
運動	日	8/10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録	⑤	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)
食事	日	8/10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録	⑤	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)	(5)

運動 目標設定ポイント 100 + 達成ポイント 5 × 日 = ポイント

食事 目標設定ポイント 100 + 達成ポイント 5 × 日 = ポイント

最大30日

運動

食事

チャレンジポイント 合計

ポイント

※(最大500ポイント)
※チャレンジポイントは必須です。

ステップ2

けんしんポイント

健康診断を受けよう！

特定健診、職場の健診や人間ドックなどを受けて、自分の身体を知ろう！

健診(検診)は実施期間(令和5年1月1日から令和5年12月31日まで)に受けた健診(検診)が対象になります。

受けた健康診断(検診)	検査した日	ポイント
健康診断(特定健診・後期高齢者・職場)	/	100
人間ドック	/	100
胃がん検診	/	50
大腸がん検診	/	50
乳がん検診	/	50
子宮がん検診	/	50

※人間ドックとあわせて受けるがん検診も対象です。

受けた健康診断(検診)	検査した日	ポイント
肺がん検診	/	50
前立腺がん検診	/	50
肝炎ウイルス検診	/	50
骨粗しょう症検診	/	50
風しん抗体検査	/	50
歯科検診(歯周病検診等)	/	50

けんしんポイント 合計

ポイント

ステップ3

けんこうポイント

感染症に負けない体づくりをしよう！

健康のためにいいことをして、ポイントを獲得しよう。

感染症に負けず、健康に過ごしていくためには、免疫力を高めることが大切です。

ウイルスなどに対する免疫力(抵抗力)は睡眠中に維持・強化されます。規則的な睡眠時間を心がけましょう。

よく笑うことにより、体を守る働きを持つ細胞が活性化されます。最低1日1度は笑いましょう。

外出からの帰宅時や食事の前など手洗いを徹底しましょう。

毎食後必ず歯を磨き、お口の中を清潔に保ちましょう。感染症の予防にも効果があります。

その他、健康のために続けていることがあれば、記入してください。



感染症予防で行っていること	できていれば ○	ポイント
規則正しく睡眠をとっている		50
毎日よく笑っている(1日1笑)		50
手洗いを徹底している		50
毎日の健康状態を記録している		50
毎食後、必ず歯を磨いている		50
その他()		50

健康のためにやったこと	実施日	ポイント
健康に関する活動に参加している	/	100
ボランティア活動に参加した	/	50
予防接種を受けた (新型コロナ・インフルエンザ等) (50ポイント×回数)	/	50
献血をした(50ポイント×回数)	/	50
その他()	/	50

けんこうポイント 合計

ポイント