

ボーナス ポイント

体重・歩数などの毎日の記録と目標の達成で
ボーナスポイント獲得！

記録シート(※保健センター窓口で配布)を使って、毎日の取り組みを記録しよう！
記録したシートを応募の際に保健センターに提出すると、ポイント獲得！

①記録ポイント

※記録ポイントを獲得するには、記録シートの提出が必要です。

記録ポイント メニュー	記録開始日	記録ポイント		
		30日間記録 50P	60日間記録 +50P	90日間記録 +50P
体重記録	月 日	(50)	(50)	(50)
歩数記録	月 日	(50)	(50)	(50)
血圧記録	月 日	(50)	(50)	(50)
合計ポイント数				

②達成ポイント

※達成ポイントを獲得するには、記録シートの提出が必要です。

達成ポイント メニュー	目標数値	取組 開始日	目標 達成日	目標達成 ポイント
				目標達成で 100p
ウォーキング 5,000歩 チャレンジ	1日5,000歩以上 歩いた日数が 100日間以上	月 日	月 日	(100)
ウォーキング 8,000歩 チャレンジ	1日8,000歩以上 歩いた日数が 50日間以上	月 日	月 日	(100)

記録 ポイント	P	達成 ポイント	P	合計 ポイント	P
------------	---	------------	---	------------	---

令和8年度

ポイント対象期間:令和8年2月1日~令和9年1月31日

しばやま健康ポイントカード

「しばやま健康ポイント」は、健康づくりに取り組む皆さんを応援する事業です。
目標への継続した取り組みやがん検診の受診などでポイントがたまり、景品との
交換に応募できます。

対象者 18歳以上の芝山町民の方

応募方法 取組状況と獲得したポイント数をこのカードに記入します。
500ポイント以上たまったら、カードを提出してください。

応募期間 令和9年2月1日(月)から3月5日(金)まで

提出先 芝山町保健センター(保健衛生係窓口)
TEL:0479-77-1891

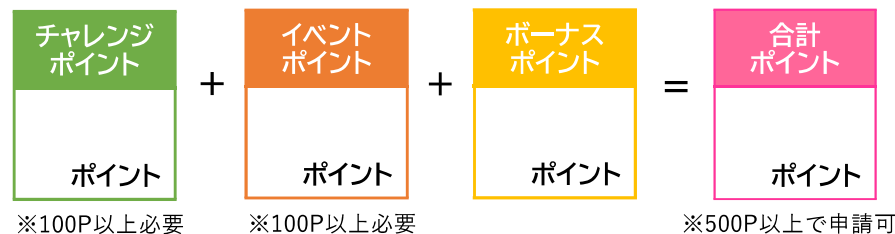


@芝山町2013

500ポイント以上たまったら、こちらの景品に応募できます！

- クオカード 1,000円分……先着 100名様
- クオカード 5,000円分……抽選で10名様
- ち〜バリュ〜カード(県内の協賛店でサービスが受けられるカード)……応募者全員

獲得ポイント数



申請日	令和	年	月	日
名前				
生年月日	昭和・平成	年	月	日
住所	芝山町			
電話番号				

【応募締切日】令和9年3月5日(金) 【提出先】保健センター ※応募は期間中に1回限り。

チャレンジポイント

健康づくりの目標を立てて、継続して取り組むとポイント獲得！

健康チャレンジメニューの項目の中から、自分に合った目標を立てて取り組もう！

健康チャレンジメニュー	目標記入欄	目標設定ポイント	継続ポイント	
		設定したら 10P	30日間 継続で +10P	90日間 継続で +50P
(記入例) 減塩	みそ汁、漬け物は1日1回までにする	10	10	50
運動	例)スポーツジムに週2回以上通う	10	10	50
減塩	例)めん類の汁は飲まない	10	10	50
野菜摂取	例)毎食、野菜料理を食べる	10	10	50
間食	例)甘い飲み物を飲まない	10	10	50
体重測定	毎日、体重をはかる	10	10	50
血圧測定	毎日、血圧をはかる	10	10	50
歩数計測	毎日、歩数をはかる	10	10	50
禁煙	例)たばこをやめる	10	10	50
節酒	例)週に2日以上休肝日をつくる	10	10	50
その他	例)毎食後、はみがきをする	10	10	50
合計ポイント数				

目標設定ポイント	P	30日間継続ポイント	P	90日間継続ポイント	P	合計ポイント	P	※100P以上必要
----------	---	------------	---	------------	---	--------	---	-----------

イベントポイント

検診（健診）や健康教室、保健指導、スポーツイベントなどに参加するとポイント獲得！

①けんしんポイント（検診・健診） ※がん検診、健康診査、人間ドックなどが対象です。（町主催以外も含む）		
検診（健診）項目	受診日記入欄	受診ポイント 50P・200P
胃がん検診	月 日	50
大腸がん検診	月 日	50
乳がん検診	月 日	50
子宮がん検診	月 日	50
肺がん検診（胸部レントゲン）	月 日	50
健康診査 （特定健診・後期高齢者健診・30代健診・職場健診）	月 日	50
歯科健診	月 日	50
人間ドック	月 日	200
その他（ ）	月 日	50
合計ポイント数		

②イベントポイント（健康教室・保健指導・講座・スポーツイベント） ※健康や運動に関する教室・講座・イベントが対象です。（町主催以外も含む）		
教室・イベント名記入欄 （健康・運動に関するものが対象）	参加日記入欄	参加ポイント 50P
	月 日	50
	月 日	50
	月 日	50
	月 日	50
合計ポイント数		

けんしんポイント	P	イベントポイント	P	合計ポイント	P	※100P以上必要
----------	---	----------	---	--------	---	-----------