

① 必須ポイント

<input type="checkbox"/> 節目健康診査	<input type="checkbox"/> 胃がん検診	月	日
<input type="checkbox"/> ぎふ・すこやか健康診査	<input type="checkbox"/> 肺がん検診	月	日
<input type="checkbox"/> 青年健康診査 <input type="checkbox"/> 人間ドック	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診	月	日
<input type="checkbox"/> 特定健康診査 <input type="checkbox"/> 職場の健康診査	<input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> 乳がん検診	月	日
	<input type="checkbox"/> ぎふ・さわやか口腔健診	月	日
健診受診日	月	日	
《各3ポイント》計	ポイント	《各2ポイント》計	ポイント

② 健康づくりメニュー

【教室・講演会・イベント】	【健康関連施設の利用】
<input type="checkbox"/> 転倒予防教室 (6回以上)	月 日
<input type="checkbox"/> 介護予防サポーター養成講座 (5回以上)	月 日
<input type="checkbox"/> いきいき健康教室 (6回以上)	月 日
<input type="checkbox"/> 在宅医療介護連携推進事業講演会	月 日
<input type="checkbox"/> 軽スポーツカーニバル	月 日
<input type="checkbox"/> 体を元気にする教室	月 日
<input type="checkbox"/> 市民運動会	月 日
<input type="checkbox"/> もとす遊RUN	月 日
<input type="checkbox"/> MOTOSU-FREE10	月 日
<input type="checkbox"/> モレラ歩こうぶろじえくと	月 日
<input type="checkbox"/> 早春淡墨浪漫ウォーク	月 日
<input type="checkbox"/> 体力・運動能力測定会	月 日
《各2ポイント》計	ポイント

<input type="checkbox"/> ゆ〜みんぐ	確認印	印
<input type="checkbox"/> 真正スポーツセンター	確認印	印
<input type="checkbox"/> 根尾健康増進室	確認印	印
《各2ポイント》計	ポイント	

【その他の取り組み】	
<input type="checkbox"/> 献血	《2ポイント》 ポイント
月 日	
<input type="checkbox"/> 岐阜県健康チャレンジ月間への参加	《1ポイント》 ポイント
《各ポイント》計	ポイント

各種健(検)診や、教室、講演会、イベント等については4月1日現在の予定であり、社会情勢等により中止になる場合があります。

③ マイチャレンジポイント

★まずは、自分の目標を立てましょう! (下の番号の中から選んで記入しましょう)

わたしの目標 (番号:)

※8.その他で決めた目標は、ここに記入してください。

1. 減塩に取り組みます
2. 1日に350グラム以上の野菜を摂ります!
3. 禁煙にチャレンジします!
4. 毎日血圧測定をします!
5. 毎日3回歯みがきをします!
6. 毎日5,000歩以上歩きます!
7. 1日30分以上、体を動かします
8. その他(自分自身で目標を決めましょう)

がんばり過ぎない
目標を立てて
始めてみるだも♪



★上の「わたしの目標」を、1ヶ月のうち15日以上取り組みと1ポイント獲得できます。
取り組みができた月を記入しましょう。

月	ポイント	月	ポイント
月	ポイント	月	ポイント

健康づくりの取り組みをしてみて、自分の健康について「改善した!」などの変化があれば記入しましょう。
(体重が〇キロ減った! 野菜をよく食べるようになった! 禁煙に成功した! …など)

.....

.....

.....



★自身の成果を確かめましょう。(改善できていなくても取り組み、記入したら3ポイント)

開始時	体重 () kg	➡	取組後	体重 () kg
	腹囲 () cm			腹囲 () cm
	血圧 () mmHg			血圧 () mmHg

チャレンジシートの記入方法

※自己申告制です

- ・健(検)診受診の際や結果説明時に医療機関や会場で提示する必要はありません。また、イベントや教室、講座についてもご自身で参加された日付を記入してください。
- ・健康関連施設では、このシートを持参し、受付にて確認印をもらってください。

★ポイント付与期間★ 令和6年1月31日まで

私の健康ポイント	①必須ポイント	合計	ポイント	総合計 ポイント
	②健康づくりメニュー	合計	ポイント	
	③マイチャレンジポイント	合計	ポイント	