

B 健(検)診を受けよう!

健(検)診を受けたら1回につき

5ポイント!

- ①受診した健(検)診の受診日を書きましょう。
- ②1回受診につき5ポイントを足して、小計の欄に獲得したポイント数を書きましょう。



受診日を書こう!

※治療のための定期受診、検査は含みません。

項目	受診日	ポイント
健康診査(定期健診、特定健診、人間ドックなど)	年 月 日	5pt
がん検診	年 月 日	5pt
歯科健診	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt

B 小計

ポイント

C 地域の活動やボランティアに参加しよう!

活動参加
1回につき

5ポイント!

- ①地域の活動やボランティアに参加したら、内容と活動参加日を書きましょう。
- ②1回参加につき5ポイントを足して、小計の欄に獲得したポイント数を書きましょう。



活動内容例

- ・地域のゴミ拾い
- ・総合防災訓練 など



活動内容と参加日を書こう!

※いきいき健康マイレージ(福祉ボランティア活動)でポイント付与されている活動は含みません。

内容	活動参加日	ポイント
	年 月 日	5pt

C 小計

ポイント

合計

合計100ポイント以上になったら、裏面を記入していきいき広場内 健康推進グループへ提出してください。

特集

おしらせ

情報ファイル

催し募集