

かみのせき健幸ポイント2021 シート(記入・提出用)



① 健(検)診を受けよう!! (1健(検)診×5ポイント)

※受けた健(検)診に○をしましょう。

| | | | | | | |
|---------|---|---------|--|--------|--|----------|
| 特定健診 | | 後期高齢者健診 | | 肺がん検診 | | 子宮がん検診 |
| 職場健診 | | 人間ドック | | 大腸がん検診 | | 前立腺がん検診 |
| フレッシュ健診 | | 胃がん検診 | | 乳がん検診 | | 骨粗しょう症検診 |
| 歯科健診(※) | (※)対象者 ・妊産婦・1,6,3歳児の保護者 ・40～70歳までの5歳刻みの節目の方 ・国保加入者で糖尿病治療中の方 | | | | | |



②健康目標を立てよう!! (5ポイント)

～自分が継続できそうな健康目標を記入してください。～

健康目標

- 【食事】朝食を食べる・野菜を毎食とる
腹八分にする・塩分を控えるなど
- 【運動】1日〇歩以上歩く、ラジオ体操をするなど
- 【その他】禁煙する・毎日体重を測るなど

③ウォーキングをしよう!! (5ポイント×達成月)

☆15万歩以上歩いた月は、○をつけましょう。

| | | | | |
|-----|-----|-----|----|----|
| 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
| 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 |



15万歩以上歩くには、1日5,000歩が目安です。

山口県が健康づくりを支援する『やまぐち健幸アプリ』もあります。



やまぐち健幸アプリ

このアプリは、日々の歩数や体重・血圧なども記録できます。

①+②+③の総合計

ポイント

応募締め切りは、令和4年2月28日まで

※グループでされた方は、人数分をまとめて提出し、代表者の方がプレゼント番号をご記入ください。

| | | | |
|------------|----|----------------|---------|
| 氏名 (☎) | 住所 | 熊毛郡上関町 (地区名;) | プレゼント番号 |
| | | 町外の方の住所; | |

お問い合わせ・ポイントシートの提出先
上関町保健福祉課 (保健センター内)
 〒742-1402
 熊毛郡上関町大字長島583-1
 ☎0820-62-0184

♡その他の提出先
 ・各支所(室津・祝島)

♡郵送する場合
 (上関町保健福祉課宛で郵送してください)
 令和4年2月28日までの消印有効です。