

いきいき健康ポイントカードの記入について

①～③の健康づくりに取り組んで合計 **50** ポイント集めよう！

①健診やがん検診を受けよう！

必須

記入例

健(検)診名	受診日	受診場所	ポイント数
特定健診	6月29日	島原市保健センター	
人間ドック	月 日		
職場健診	月 日		
後期高齢者健診	月 日		
わっかもん 若年者健診	月 日		

受診日と受診場所を記入します
健診(検診)を受診した日と場所を
ご自分で記入しましょう。
※令和4年4月1日以降の受診が対象です

特定健診・人間ドック・職場健診・歯科健診・がん検診等、各健診(検診)
いずれかの受診ごとに**20**ポイント

②健康教室等に参加しよう！

健康教室やイベントに参加してポイントをためましょう。
ポイント対象の教室等の最新情報は保健センター及び市ホームページでご確認ください。

記入例

【参加教室・学級などの名称】	
生活習慣病予防教室	生涯学習センター
運動教室	男性料理教室
栄養教室	食育イベント
市民ウォーキング	各地区高齢者学級

スタンプの押印をもらいます

教室やイベントのスタッフがスタンプを押印しますので
カードを持って参加しましょう。
ポイントの対象になっていて、カードに記載のない教室等については、ご自分で記入し、スタンプを押印してもらいましょう。

1回の教室参加で**5**ポイント

③自己目標を立てて30日取り組みよう！

食事や運動、休養等に関する健康づくりについて、市が指定した19項目の目標の中から、4つまで選び、30日取り組みましょう。

記入例

自己目標(1) ⑪ 万歩計やスマホなどで歩数を測ります					
月日	6/11	6/12	6/16	6/17	6/18
歩数	3454歩	3356歩	4241歩	4524歩	5616歩
月日	6/19	6/20	6/21	6/25	6/30
歩数	3215歩	6621歩	7215歩	3216歩	4254歩
月日	7/3	7/4	7/5	7/8	7/9
歩数	3826歩	4217歩	4521歩	5421歩	6254歩

自己目標を記入します

ポイントカードに記載している「自己目標メニュー」から選んで自分で記入しましょう。

取り組んだ日などを記入します。

目標に取り組んだ日を記入します。合計30日取り組んだら目標達成です。歩数や歩数値なども記入をしましょう。

1つの取り組み達成で**5**ポイントまたは**10**ポイント

50ポイント以上になったらカードを提出！ 素敵な参加賞がもらえます。

また、抽選で島原市特産品が当たります！！

【お問い合わせ】

島原市保健センター ☎64-7713

ポイントの貯め方の例

【例1】

①健診やがん検診などの受診

特定健診 20ポイント

結核・肺がん検診 20ポイント

③自己目標の取組み

ラジオ体操をします 10ポイント

食事は野菜から食べます 5ポイント

①合計ポイント
40ポイント

③合計ポイント
15ポイント

合計ポイント
55ポイント

【例2】

①健診やがん検診などの受診

職場健診 20ポイント

乳がん検診 20ポイント

③自己目標の取組み

血圧を測ります 10ポイント

朝ごはんを食べます 5ポイント

①合計ポイント
40ポイント

③合計ポイント
15ポイント

合計ポイント
55ポイント

いろんな組み合わせができます。

自分に合った取り組みをして、**50ポイント**貯まったら、

参加賞がもらえるよ！！

さらに抽選で**島原市の特産品**が当たる

ダブルチャンス♪

