

# 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

健診(検診)名	受診日	受診場所	ポイント数
特定健診	6月19日	有明保健センター	20 ポイント
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。  
※H31年4月1日以降の受診が対象です

特定健診・人間ドック・職場健診は、いずれかの受診で**20**ポイント  
歯科健診・がん検診は、各健診(検診)受診ごとに**15**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。  
対象となる教室の最新情報は保健センターにご確認ください。

記入例

【参加教室・学級などの名称】	
生活習慣病予防教室	生涯骨太ウキング
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。  
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日取り組もう！

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17項目の目標の中から、3つまで選び、30日取り組みましょう。

記入例

自己目標(1)

● ラジオ体操をします

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。

月日	月日	月日	月日	月日
6/1	6/2	6/5	7/1	7/3
7/4	7/5	7/10	7/11	7/12
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
7/26	7/29	7/30	7/31	8/1
8/2	8/4	8/5	8/6	8/7

取り組んだ日を記入します

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。

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