

「①習慣改善ポイント記録表」の記入方法をご案内します。

- ア. 月ごとに目標を決めて、「目標」欄に記入してください。
- イ. 実施した日に○を付けてください。原稿
- ウ. 月末に○の数をかぞえてください。
- エ. ○の数×5で、その月のポイント実績が出ます。
- オ. パンフレットにある交換申請書に、その月の目標と貯まったポイントを記入してください。

【4月】

目標	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

○の数 ×5= ポイント

【5月】

目標	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

○の数 ×5= ポイント

【6月】

目標	朝にラジオ体操をする						
日	月	火	水	木	金	土	
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

○の数 20 ×5= ポイント 100pt

【7月】

目標	朝にラジオ体操をする						
日	月	火	水	木	金	土	
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

○の数 20 ×5= ポイント 100pt

【8月】

目標	涼しい時間にウォーキングする						
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

○の数 20 ×5= ポイント 100pt

【9月】

目標	涼しい時間にウォーキングする						
日	月	火	水	木	金	土	
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

○の数 20 ×5= ポイント 100pt

(記入例)

健康チャレンジポイント事業ポイント交換申請書

申請日 令和 3年11月 1日

①+②+③の合計ポイントが1,000ポイント以上ある方が申請できます。
 申請期限 令和4年3月4日迄まで(必着)
 ※申請は一年度につき1回限りです。

①習慣改善ポイント(1日5ポイント×40日以上必須)

月	目 標	獲得ポイント
4月		pt
5月	6月にラジオ体操を20日実施したので 20日×5ポイント=100ポイント	100pt
6月	朝にラジオ体操をする	100pt
7月	"	100pt
8月	涼しい時間にウォーキングする	100pt
9月	"	100pt
10月	"	100pt
11月		pt
12月		pt
1月		pt
2月		pt
3月		pt
200ポイント以上を 必ず貯めてください → 合計		600pt
ポイント交換申請① 上限600ポイント		600pt ①

※①習慣改善ポイントは必ず200ポイント以上貯めてください ↑

②健診受診ポイント(受診1項目で200ポイント)

受診日	医療機関名・種類	獲得ポイント
6月 18日	保健センター (健康診査・がん検診)	200
6月 18日	【健康診査・がん検診】	200
月 日	【健康診査・がん検診】	
ポイント交換申請② 上限600ポイント		400pt ②

③健康イベント&健康相談ポイント(1回で200ポイント)

参加日	イベント名	ポイントシール 貼付け
7月 16日	1, 2, 1, 2, ウォーキング	200pt
8月 1日	健康教室	200pt
ポイント交換申請③ 上限400ポイント		400pt ③

ポイント交換申請合計①+②+③
1,000から1,600までのポイントを記入 1,400 pt

ポイントと交換するものを選んでください
 ①ちっくんポイント (1,000ポイント交換券)
 ②全額共通乗車券 (1,000円分)

②