

「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。
- 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	よく噛んで食べる						
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	
		○	○	○	○		
	26	27	28	29	30	31	

○の数 20 ×5= ポイント 100pt

【6月】

目標	朝にラジオ体操をする						
日	月	火	水	木	金	土	
							○
	2	3	4	5	6	7	8
	○	○	○	○	○		
	9	10	11	12	13	14	15
		○			○	○	○
	16	17	18	19	20	21	22
	○	○	○	○	○		
	25	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	
	○	○	○	○	○	○	○
	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	
	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 20 ×5= ポイント 100pt

パンフレットに交換申請書があります

(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 6 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7年3月5日(当日)まで(当日消印有効)
※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
6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

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 貼り付け
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

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もっくんポイント(1,000ポイント交換券)
②全国共通商品券(1,000円分)

番号 ②