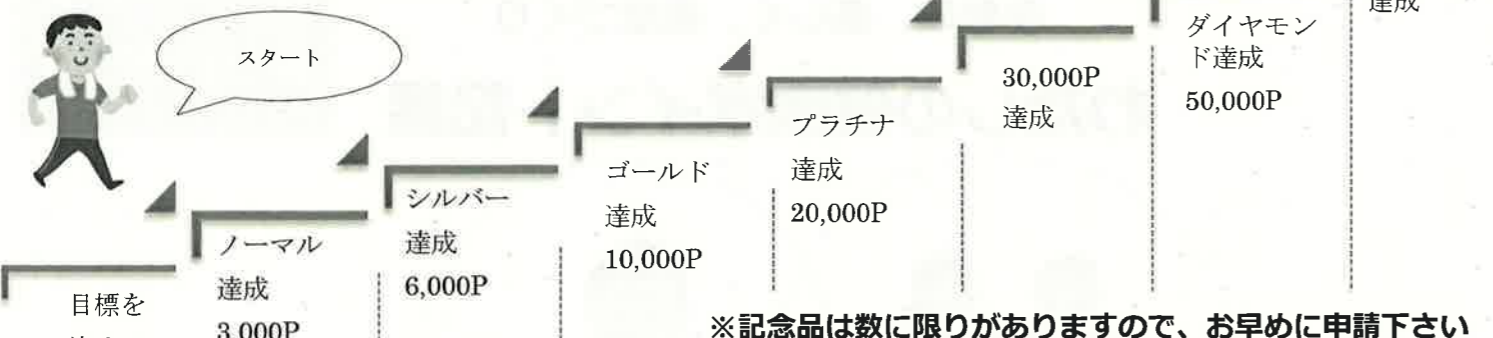


特典

健康づくりに取りくむほど、ポイントがたまります  
出来ることからコツコツ



※記念品は数に限りがありますので、お早めに申請下さい

達成日 ポイント	/	/	/	/	/	/	/
	P	P	P	P	P	P	P
町からの記念品	500円 図書券	エコバック + 食器用洗剤	しょう油 スプレー	町の特産品 ①	町の特産品 ②	町の特産品 ③	お楽しみ
応募ハガキ	福島県産 米	福島県産品 セット	福島県産 豚肉	福島県産 牛肉	なし	タニタ 体組成計	好きな応募 ハガキ

※ゴールドカード以上のカードを取得の方  
BMI 鶴沼球場にあるスポーツクラブバンビィで提示すると、1人1回限り 水(500ml ペットボトル)1本プレゼント

健康づくり

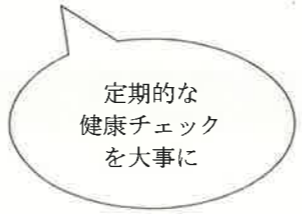
A 健診ポイント

証明書などは必要ありません

特定健診・健康診査・人間ドック受診	ポイント	受診日
	1,500 P	
がん検診	胃がん	500 P
	肺がん	500 P
	大腸がん	500 P
子宮がん・乳がん検診受診 (どちらかの受診)	500 P	
骨粗鬆症検診	500 P	
歯科健診の受診	500 P	
健診結果が全て基準内である	500 P	
精密検診受診	500 P	
健診結果を保健師や管理栄養士に相談	1,000 P	

A ポイント

※注意  
それぞれの健診項目につき、  
1回のみになります



のり付け

B 毎日の健康づくりポイント

目標1つ30日分で1,000P  
最大4,000P

B ポイント

<目標例>

運動	・20分ウォーキングする ・ラジオ体操をする ・ストレッチ体操をする	食事	・減塩に取り組む ・ゆっくりよく噛んで食べる ・野菜から食べる	その他	・体重測定をする ・血圧測定をする ・食後八ミガキをする
----	--	----	---------------------------------------	-----	------------------------------------

目標1

※達成した日にちを記入して下さい

例	4/1	4/2	4/3	4/6	4/8	4/10	4/11	4/12	4/15	4/16	確認
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

目標2

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

目標3

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

目標4

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>

C 健康教室・社会参加ポイント (1か月で最大1,000P)

証明書などは必要ありません

名称	ポイント	参加日
	200 P	
	200 P	
	200 P	
	200 P	
	200 P	

C ポイント

「健康づくりの例」  
健康教室、運動教室、  
健康に関するイベント・講演会  
食に関するイベント・講演会

「社会参加の例」  
地域の行事、ゴミ回収、町内清掃  
各種ボランティア、献血  
食生活改善推進員・保健推進員

D 紹介ポイント

証明書などは必要ありません

	ポイント
3人に紹介	500 P

D ポイント

A+B+C+D  
合計 (確認日 / ) ポイント