

令和3年度
羽島市 **健幸**ポイント 生活習慣取り組みシート

月

氏名	性別	男・女	生年月日	T S H	年	月	日	年齢	才	住所	〒	-
----	----	-----	------	-------	---	---	---	----	---	----	---	---

【自由記載欄】 取り組みをした成果や達成したこと等 (取組み内容をホームページにて公表させていただくことがあります)

- 【取り組み方】**
- ① 取り組む月を記入
 - ② 【項目①】【項目②】から各1つを選択し、○をつける
 - ③ 毎日の取り組みを○×で記入 (血圧・体重の場合は数値を記入)
 - ④ 1ヶ月取り組んだシートを羽島市保健センターへ提出 (まとめたの提出も可能)
 - ⑤ 達成した分のポイント獲得

【項目①】

項目	取り組むものに○	内 容
栄養	<input type="checkbox"/>	野菜を1日350g以上摂取する
	<input type="checkbox"/>	間食は1日1回までにする
	<input type="checkbox"/>	1日1回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る
	<input type="checkbox"/>	塩分摂取を控える
運動	<input type="checkbox"/>	1日4,000歩以上歩く
	<input type="checkbox"/>	乗り物やエレベーターを使わずに歩く
	<input type="checkbox"/>	レクリエーションや軽スポーツを行う 例) ガーデニング、ゴルフ、ゲートボール、ボーリング、テニス、ダーツ、水泳など

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日	ポイント			

【項目②】

項目	取り組むものに○	内 容
こころ	<input type="checkbox"/>	十分な睡眠をとる
タバコ	<input type="checkbox"/>	タバコを吸わない または やめる
アルコール	<input type="checkbox"/>	お酒を飲まない
	<input type="checkbox"/>	適量飲酒にする
口腔	<input type="checkbox"/>	毎食後歯を磨く
血圧	<input type="checkbox"/>	決まった時間に血圧を測り、記録する
体重	<input type="checkbox"/>	決まった時間に体重を量り、記録する

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日	ポイント			

1週間のうち5日以上(最終週は22日から月末のうち5日以上)を4週間達成すると項目につき1ポイント獲得

- 【注意事項】**
- ・ 一人につき、シートは1ヶ月に1枚まで。
 - ・ 1ヶ月最大2ポイント。

その他、からだやこころの健康についてご相談がありましたら保健センターまでご相談ください。



【カード記入例】

取り組んだ対象事業を記入

R3年〇月〇日 羽島市大腸がん検診

対象事業に取り組んだ日付を記入

担当課にてスタンプ押印

	取り組んだ日付	取り組んだ事業名	市スタンプ		取り組んだ日付	取り組んだ事業名	市スタンプ
1ポイント				4ポイント			
2ポイント				5ポイント			
3ポイント				6ポイント			

【アンケート】 ① 健幸ポイント事業により、健診(検診)を受診しようと思いましたが。 ② 健幸ポイント事業に参加することが、健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。

はい いいえ 毎年受診している はい いいえ どちらともいえない