

★運動・食事・休養・歯・体重計測の
5項目についてがんばりましょう。



目標

どれか1つでも できれば○	運 動	1	一日（ ）歩または（ ）キロ以上歩きます
		2	ストレッチ・ヨガ・健康体操・自転車・スポーツなどを 30 分以上行います
		3	自由目標 私は（ ）を（どのくらい ）します
1つ選択 選択した項目が できれば○	食 事	4	一日3食食べます
		5	急須で入れた緑茶を一日3杯以上飲みます
		6	一口30回以上噛んで食べます
必 須	休 養	7	気持ちよく目覚めます
必 須	歯	8	毎食後、歯をみがきます
必 須	体重計測	9	毎日、体重を測ります

目標例

どれか1つでも できれば○	運 動	1	一日（ 6,000 ）歩または（ 4 ）キロ以上歩きます
		2	ストレッチ・ヨガ・健康体操・自転車・スポーツなどを 30 分以上行います
		3	自由目標 私は（ ラジオ体操 ）を（どのくらい 毎朝 ）します
1つ選択	食 事	4	一日3食食べます
選択した項目が できれば○		5	急須で入れた緑茶を一日3杯以上飲みます
		⑥	一口30回以上噛んで食べます
必 須	休 養	7	気持ちよく目覚めます
必 須	歯	8	毎食後、歯をみがきます
必 須	体重計測	9	毎日、体重を測ります

自分で達成できそうな
自由に設定します。
運動の3つの目標のうち
でもできれば1ポイント
になります。

食事の3つの目標のうち、
自分の目標を1つだけ
選びます。

自分で目標の歩数などを決めましょう。

自分で達成できそうな目標を自由に設定します。
運動の3つの目標のうち、1つでもできれば1ポイント獲得になります。

食事の3つの目標のうち、
自分の目標を1つだけ
選びます。

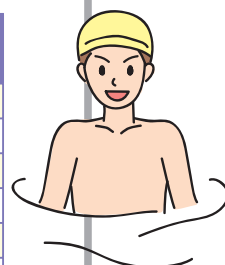
記入例

	月	日	曜日	運動	メモ		食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				記録	距離・歩数	時間				記録	kg		
1	10	1	月	○		30 分	×	○	○	○	55.6	4	ヨガ
2	10	2	火	○			○	○	○	○	56.1	5	ラジオ体操
3	10	3	水	×	2,500		×	×	○			1	
4	10	4	木	○	10,000		○	○	○	○	55.8	5	
5	10	5	金	○	7,000		○	○	○			4	
6	10	6	土	×	3,500		○	×	○	○	56.6	3	食事会
7	10	7	日	○	6,000		×	○	○	○	55.6	4	
小計（獲得ポイント）				5	29,000	30 分	4	5	7	5	1 週間の計		26 点

自分の選択した目標ができれば1ポイント

計測したら1ポイント

3つの目標のうち1つでもできれば○



1 週目 さあ、ここからスタートです！

	月	日	曜日	運動	メモ		食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				記録	距離・歩数	時間				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計（獲得ポイント）										1 週間の計		点	

2週目

中だるみに注意し、がんばりましょう。

	月	日	曜日	運動	メモ		食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				記録	距離・歩数	時間				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計（獲得ポイント）										1週間の計		点	

3 週目

後半に入りました、新鮮な気持ちを維持し、がんばりましょう。

	月	日	曜日	運動	メモ		食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				記録	距離・歩数	時間				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計（獲得ポイント）										1週間の計			点

4週目

ラスト1週間、もうひとがんばりです。

	月	日	曜日	運動	メモ		食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				記録	距離・歩数	時間				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計（獲得ポイント）										1週間の計		点	

5週目以降（予備欄）＊4週間で8ポイントにならなかった人は期間の延長をしてがんばりましょう!!

	月	日	曜日	運動	メモ		食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				記録	距離・歩数	時間				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計（獲得ポイント）										1週間の計			点

② ボーナスポイント

～記入例～

開始日から1年以内に受診した健診・がん検診についてもポイント対象になります。

重要項目	健診・がん検診の項目	月 日	会場・場所	備考・メモ	加算
1	1 特定健診・人間ドック等の受診	6月10日	〇〇クリニック		20
	2 胃がん検診受診				10
	3 大腸がん検診受診	7月1日	職場の健診		10
	4 胸部レントゲン検診受診				10
	5 子宮がん検診受診			特定健診・職場の健診・人間ドックを1年以内に受診していれば20ポイント	10
	6 乳がん検診受診				10
	7 歯科健診受診				10

4週間のチャレンジ期間の中でご記入ください。

	健診・がん検診の項目	月 日	会場・場所	備考・メモ	加算
2	イベント・教室参加			期間中、マラソン大会・バレーボール大会・体操教室等参加で10ポイント	10
	イベント・教室参加				10
	イベント・教室参加				10
	イベント・教室参加				10
	イベント・教室参加				10
	ウォーキングイベント参加			主催はどこでもOK。健康講座等の参加で1回10ポイント	10
	ウォーキングイベント参加				10
3	健康講演会・健康講座参加	4月27日	ウォーキング大会		10
	健康講演会・健康講座参加			運動会・防災訓練等の地域行事参加で1回10ポイント	10
4	地域行事への参加				10
	ボランティアへの参加			子育てボランティア・傾聴ボランティア・運転ボランティア・子ども会役員・PTA役員・自治会役員・保健委員・食生活改善推進員・8020推進員等期間中のボランティア活動1回で10ポイント	10
5	タバコを吸いません				10
ボーナスポイント 計					

記録

開始日から1年以内に受診した健診・がん検診についてもポイント対象になります。

重要項目	健診・がん検診の項目	月日	会場・場所	備考・メモ	加算
1	1 特定健診・人間ドック等の受診				20
	2 胃がん検診受診				10
	3 大腸がん検診受診				10
	4 胸部レントゲン検診受診				10
	5 子宮がん検診受診				10
	6 乳がん検診受診				10
	7 歯科健診受診				10

4週間のチャレンジ期間の中でご記入ください。

	健診・がん検診の項目	月日	会場・場所	備考・メモ	加算
2	イベント・教室参加				10
	イベント・教室参加				10
	イベント・教室参加				10
	イベント・教室参加				10
	イベント・教室参加				10
	ウォーキングイベント参加				10
	ウォーキングイベント参加				10
3	健康講演会・健康講座参加				10
	健康講演会・健康講座参加				10
4	地域行事への参加				10
	ボランティアへの参加				10
5	タバコを吸いません				10
ボーナスポイント 計					



下記の条件が達成できたら

「ふじのくに健康いきいきカード」を申請しましょう

条 件

1. 4週間以上「かなみ健康マイレージチャレンジシート」を記入した。
2. 獲得ポイントが100ポイント以上になった。

毎日の健康ポイント

80ポイント以上

+

ボーナスポイント

20ポイント以上

=

合 計

100ポイント以上

*毎日の健康ポイントの計が80ポイント以上、ボーナスポイントの計が20ポイント以上あることが必須条件です。

申 請 書

かなみ健康マイレージに参加し、100ポイント達成しましたので
「ふじのくに健康いきいきカード」を申請します。

1. 申請者

申請日 平成 年 月 日

フリガナ		明治 大正 昭和 平成	年 月 日生	男・女
氏 名				
住 所	〒 函南町			
住所が町外の人	勤務先または学校名 ()			
電 話 番 号		今後、函南町からの 『健康』に関する情報提供に 同意する ・ 同意しない		
メールアドレス				

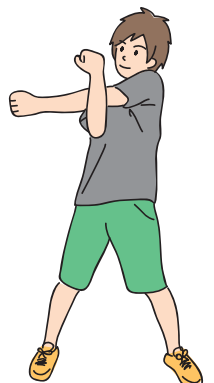
2. ポイント計算

毎日の健康ポイント		合計	ポイント
ボーナスポイント			

3. チャレンジ後のアンケートにご協力ください。

受付印

- 1) 今回の4週間のチャレンジ記録について 該当するものに○印
 - a 毎日記録できた。
 - b 忘れてしまう日がありまとめて数日分記録することもあった。
- 2) 4週間のチャレンジ期間について 該当するものに○印
 - a 生活習慣を見直す期間としてちょうどよい。
 - b 4週間は長い。
 - c もっと続けられる。



その他（ご意見・ご要望）