

愛川町健康ポイント

健診・検診等の受診	ポイント	合計
町主催事業等への出席・参加	ポイント	
健康度見える化コーナー	ポイント	
個人目標への取組	ポイント	

50・100・200コース 年度

氏名

生年月日 年 月 日

住所 〒 -

電話番号

実施期間 年 月 日 ~ 年 月 日

※参加賞等の送付以外の用途で個人情報を使用することはありません。

アンケート アンケートにご協力ください

問1 性別 男性 女性

問2 年齢 ()代

問3 あなたは健康だと思いますか。
 1. 健康だと思う
 2. まあまあ健康だと思う
 3. あまり健康でない
 4. 健康でない

問4 健康ポイント制度に参加して、日常生活の中で意識的に体を動かすことを心がけるようになりましたか。
 1. はい 2. いいえ 3. 以前から心がけていた

問5 あなたは、健康維持・増進のために運動(1日30分以上)をしていますか。
 1. ほぼ毎日している 2. 週に6日している
 3. 週に5日している 4. 週に4日している
 5. 週に3日している 6. 週に2日している
 7. 週に1日している 8. 月に1~2日している
 9. していない

問6 健康ポイント制度に参加後、歩く時間や歩数の変化はありましたか。
 1. 増えた 2. 変わらない 3. 減った

問7 あなたは、この1年に健康診査を受けましたか。
 1. 受けた 2. 受けていない

問8 健康ポイント制度に参加して、健康づくり事業に積極的に参加するようになりましたか。
 1. 参加するようになった 2. 以前から参加している
 3. 参加していない

健診・検診等 (10ポイント)

特定健康診査	後期高齢者健康診査	人間ドック	職場健診	成人歯科健康診査	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診
/	/	/	/	/	/	/	/
前立腺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	口腔がん検診	肝炎ウイルス検診			
/	/	/	/	/	/	/	/
						合計	ポイント
						/	/

町主催健康・食育関連講座等 (5ポイント)

/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/

町イベント (5ポイント)

/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/

その他の町イベント (1ポイント)

/	/	/	/	/	/	/	/
						合計	ポイント
						/	/

健康度見える化コーナー (1ポイント)

/	/	/	/	/	/	/	/
						合計	ポイント
						/	/

個人目標 (1ポイント)

※カード1枚につき、目標は1つのみ

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 /	32 /	33 /	34 /	35 /
36 /	37 /	38 /	39 /	40 /
41 /	42 /	43 /	44 /	45 /
46 /	47 /	48 /	49 /	50 /
51 /	52 /	53 /	54 /	55 /
56 /	57 /	58 /	59 /	60 /
61 /	62 /	63 /	64 /	65 /
66 /	67 /	68 /	69 /	70 /
71 /	72 /	73 /	74 /	75 /
76 /	77 /	78 /	79 /	80 /
81 /	82 /	83 /	84 /	85 /
86 /	87 /	88 /	89 /	90 /

合計 ポイント

個人目標の例

- ○○キロ歩く
- 体重を記録する
- 血圧を測り記録する
- あいかわりフレッシュ健康体操をする
- 1日3食、バランスよく食べる



・健康や食育に関する目標を1つ決め、実践したら自分でカードに日付を記入しましょう。
 ・1日に貯めることのできるのは1ポイントまでです。
 ・ここに記載した以外の健康・食育に関する目標を自分で決めていただくこともできます。