

令和 年
月

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						

「私の目標」を達成出来ましたか？

1ポイント

令和 年
月

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						

「私の目標」を達成出来ましたか？

1ポイント

令和 年
月

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						

「私の目標」を達成出来ましたか？

1ポイント

令和 年
月

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						

「私の目標」を達成出来ましたか？

1ポイント

令和 年
月

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						

「私の目標」を達成出来ましたか？

1ポイント

健診関連ポイント台紙

健診受診と保健指導等で
貰えるポイントは各2ポイント

ヘルス等各種検診	保健指導	健康づくり・公民館活動	禁煙外来を受診
2ポイント	2ポイント	2ポイント	2ポイント

実施日 年 月 日 実施日 年 月 日 実施日 年 月 日 実施日 年 月 日

商品をどちらにするか○をつけてください。
活気アップ商品券・Amazonギフト券

住 所：
氏 名：
電話番号：
生年月日：

たかもり
まち

かきまる



健康チャレンジ

ポイントを貯めて健康と
商品券3000円分をゲットしましょう。



参加対象：
高森町内の企業にお勤めの方
親子参加も可(18歳以上)

お問い合わせ

高森町役場 健康福祉課 健康係

〒399-3193
長野県下伊那郡高森町下市田2183番地1

TEL 0265-35-9412 FAX 0265-35-6854

ゴッゴッ
ひと月に
1ポイント

健康(運動)に関する 1ヶ月間の目標を立てて実行しよう

1ヶ月間に何をどのくらいやるかはご自身で決めて下さい。

例えば...

血圧を毎日
朝・晩と測定する

禁煙してみようか

毎日、体重を
朝・晩に測る

間食は
午前中
だけにする

などなど...
目標にむかって
やってみましょう!

地区のサロンに
参加し楽しく
おしゃべりする

- ・実施する年月を記入しましょう。ご自身の都合でご記入下さい。
- ・実行できた日は右のカレンダーに ☒ をしましょう。
- ・1ヶ月の「私の目標」が達成できた場合は目標達成の欄に ☒ をつけましょう。ここにチェックが入れば **1ポイント**。
- ・目標達成の欄に ☒ の入った記録用カレンダーを役場健康係へお持ち下さい。ポイントを贈呈します。毎月でも結構ですし、数か月分まとめてでも結構です。

ガッツリ
ためよう
2ポイント

10ポイントへの近道! 健診を受けよう

- 特定健診、ヘルススクリーニング、人間ドック、がん検診を受診しよう
健診結果を健康係へ提示して下さい。 **▶2ポイント**
- 健診の保健指導を受ける(健診結果による保健師相談)
健診の保健指導を希望される方は健康係までご連絡下さい。 **▶2ポイント**
- 町の健康づくり教室・公民館活動に参加しよう **▶2ポイント**
- 禁煙外来を受診しよう **▶2ポイント**

注目!
各種健診
相談等は
2ポイント
貰ったポイントは裏面の健診関連ポイント台紙へ記録しましょう。

10ポイントが
貯まったら
役場へ

自己目標と健診のポイントあわせて**10ポイント**貯まったら裏面のポイント台紙に住所、氏名、電話番号、生年月日をご記入の上、役場へご提出下さい。

3,000円分の活気アップ商品券または**Amazonギフト券**を郵送します。

※Amazonギフト券がお手元に届くのは提出いただいた翌々月になります。

▶▶▶ 郵送で商品券が届きます 注意!! 商品券には有効期限があります。期限内にお使い下さい。



かきまる健康チャレンジ

記録用カレンダー



私の
目標

1ヶ月間に私は

します。

実施できた日は、下記のカレンダーにチェックを入れましょう

▽実施年・月を記入

令和 年	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
月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	「私の目標」を 達成出来ましたか? ☐	1ポイント			
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日						
令和 年	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
月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	「私の目標」を 達成出来ましたか? ☐	1ポイント			
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日						
令和 年	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
月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	「私の目標」を 達成出来ましたか? ☐	1ポイント			
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日						
令和 年	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
月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	「私の目標」を 達成出来ましたか? ☐	1ポイント			
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日						
令和 年	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
月	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	「私の目標」を 達成出来ましたか? ☐	1ポイント			
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日						