

ポイントカード

健康も景品も得られるおトクなチャレンジ

チャレンジ方法

- 1 スタート時の状態を記入
(期間を通じて改善があれば追加ポイントあり)
- 2 健康チャレンジ目標を1つ決めます。下記のなかから選び目標欄に記入

計測

体重測定もしくは
血圧測定 

毎日決まった時間に計測し数値が悪くならないよう食事等に気を付けましょう
測るだけでも生活の振り返りになるかも

歩数

5,000歩以上
上歩く等 

駐車場ではなるべく遠くに停めてみるなどたくさん歩くことを意識しましょう
現状からプラス1,000歩が目安です

運動

ラジオ体操をする、
10分間ストレッチをする等

運動に定期的に取り組んで習慣化しましょう 

- 3 健康チャレンジ目標を達成できるよう生活を工夫しましょう

(カードには目標を達成できた日とその数値を欄に記載していきます)

目標を達成できなかった日は記載しません

毎日できなくても大丈夫です。30日取り組み達成しましょう

- 4 30日間取り組みたら、終了時の状態を記入
取り組んだ感想、結果についてご意見等も
記入してください

- 5 提出 (R7.2月まで)

窓口での提出のほか、郵送、電子申請での提出もできます。
(電子申請の場合は記載内容が分かるように写真などの添付をお願いします)

継続でなくても大丈夫です。
30日間取り組みたら保健センターに
カードを提出してください。

30日間
目標達成した方
景品進呈!

※活動期間中1日でも未達成だった場合は景品は差し上げられませんのでご注意ください

ダブルチャンス!!
追加ポイントがある方には
抽選で **SHOJIN商品**を
プレゼント!



←詳しくは町HPへ

町民の行動目標 永平寺町健康づくり11からだ条



- 第1条 毎食野菜を食べる
- 第2条 野菜は1日70g×5皿とる



- 第5条 動く時間を10分増やす
- 第6条 十分な睡眠をとる



- 第9条 たばこは吸わない
煙を吸わない



- 第3条 塩分を今より減らす
- 第4条 食後は必ず歯みがきをする



- 第7条 悩みごとがある時は相談する
- 第8条 1週間に2回は休肝日をつくる



- 第10条 健康診査を1年に1回は受ける
- 第11条 毎日体重をはかる

永平寺町保健センター

〒910-1127 福井県吉田郡永平寺町松岡吉野堺15-44
TEL : 0776-61-0111

電子申請での
提出はこちら→



氏名 生年月日 年 月 日 年齢 歳

住所

電話番号

ポイントカード



- スタート時 (/)
- 体重 ()
- 腹囲 ()
- 血圧 ()
- 喫煙状態 ()
- アルコール状況 ()

記入例

9月5日

5200歩

歩数5000歩以上の目標の場合
運動の方はできたら〇を書きましょう

健康チャレンジ目標

計測 歩数 運動 の中から一つ選び、
取り組むことを書いて下さい

スタート

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

10日
がんばりました!

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

20日達成
あと少し!

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

ゴール
30日達成
やったね!

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

※取り組み期間は1月末までです

追加ポイントゲットで
ダブルチャンス

終了時の状態

- 体重 ()
- 腹囲 ()
- 血圧 ()
- 喫煙状況 ()
- アルコール状況 ()

取り組んだ感想、結果について
ご意見等記入してください

提出期間は10月から2月末までです

提出する前のチェック

- 氏名等記入していますか?
- すべての枠が埋まっていますか?
- すべての日で目標を達成していますか?

未達成の日がある場合は景品は差し上げられません
30日目標が達成ができてから提出して下さい