

# 健康づくり取り組み記録シート

## ① 目標を決めて健康づくりに取り組む

1日1ポイント

私の目標： \_\_\_\_\_

必須項目です  
30ポイントためましょう

※健康づくりの目標を記入し、取り組んだ日付を下の表に記入してください

スタート

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

## ② 健康診断、がん検診を受ける

各10ポイント

受診した健診(検診)の番号、受診日を記載してください 対象期間：R3.4.1～R4.3.11

○ 令和 年 月 日      ○ 令和 年 月 日

①特定健診 ②後期高齢者健康診査 ③職場の健診 ④人間ドック ⑤歯科健診 ⑥胃がん  
⑦大腸がん ⑧肺がん ⑨前立腺がん ⑩子宮頸がん ⑪乳がん ⑫その他( )

## ③ 毎月11日の「健康の日」に健康づくりに取り組む

各10ポイント

取り組んだ内容と日付を記載してください

## ④ 健康づくりの講座、イベント等に参加する

各10ポイント

参加した講座やイベントの内容と日付を記載してください

## ⑤ 市の「ウォーキングマップ」「低カロリー・バランス食レシピ」の活用

各5ポイント

活用したウォーキングマップの番号または、レシピ名を記載してください

ウォーキングマップ

低カロリー・バランス食レシピ

## ⑥ 伊勢市公式 LINE にお友達登録(「健康づくり」を受信設定)

5ポイント

あてはまるものに○をつけてください

登録した ・ すでに登録済み

取り組み①

ポイント

+

取り組み②～⑥

ポイント

=

合計

ポイント

50ポイント貯まったら  
健康課へ申請しよう!