

A 健診ポイント (20P以上必須)

A 計

P (20P以上必須)

2019年4月1日(月)以降に受診した健診が対象です。記載は各健診年1回までです。

2回目以降の申請は、前回申請分以外の健診をご記入ください。なお、健診結果の持参は不要です。

| 健診(検診)の項目 | 受診日 | P |
|----------------|----------|----|
| 人間ドック | 20 年 月 日 | 30 |
| 国保の特定健康診査 | 20 年 月 日 | 20 |
| 後期高齢者の健康診査 | 20 年 月 日 | 20 |
| 健康診査(職場等) | 20 年 月 日 | 20 |
| 住民健診 | 20 年 月 日 | 20 |
| 歯科健診 | 20 年 月 日 | 20 |
| 歯周病検診(無料受診券) | 20 年 月 日 | 20 |
| 歯の健康センター(6月2日) | 20 年 月 日 | 20 |

| 健診(検診)の項目 | 受診日 | P |
|-----------|----------|----|
| 肺がん | 20 年 月 日 | 10 |
| 大腸がん | 20 年 月 日 | 10 |
| 胃がん | 20 年 月 日 | 10 |
| 腹部検査(超音波) | 20 年 月 日 | 10 |
| 前立腺がん | 20 年 月 日 | 10 |
| 子宮頸がん | 20 年 月 日 | 10 |
| 乳がん | 20 年 月 日 | 10 |
| 骨密度測定 | 20 年 月 日 | 10 |

B 実践ポイント (30P以上必須)

B 計

P (30P以上必須)

2019年4月1日(月)以降に実践した健康づくりが対象です。健康づくりや介護予防のために半田市メタボ予防目標と個人目標を実践するポイントです。

実践ポイントは各目標1日1Pまでです。健康づくりを実践したら日付を書き込みましょう。

ステップ1▶健康づくりのための目標を設定しましょう

| 健康目標 | おすすめの個人目標例 |
|---|---|
| 目標①…半田市メタボ予防目標 徒歩、自転車、公共交通機関(ごんくるバスなど)で外に出た | 運動……体操をする/なるべく階段を使う/1日60分以上歩く 食事……毎食野菜を食べる/1口20回噛む 煙草……禁煙する 飲酒……休肝日にする/適正飲酒を心がける 休養……早寝早起きで規則正しく生活する 歯……デンタルフロスや歯間ブラシを使う その他…ボランティア活動をする など |
| 目標②…個人目標 | |

ステップ2▶上記の目標を達成できた日付を記入しましょう

| 目標① 半田市メタボ予防目標「徒歩、自転車、公共交通機関(ごんくるバスなど)で外に出た」 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |
| 目標② 個人目標「 」 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |

C 参加ポイント

C 計

P

2019年4月1日(月)以降に参加した講座が対象です。対象事業に参加すると参加毎に10Pがもらえます。参加時にポイントスタンプを押してもらるか、参加したことが証明できるものを、保健センター窓口にお持ちください。対象講座は、はんだ健康マイレージの旗が目印です。市報やチラシ、健康かわら版をご覧ください。

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 20 年 月 日 | 20 年 月 日 | 20 年 月 日 | 20 年 月 日 | 20 年 月 日 |
| 講座名(任意) | 講座名(任意) | 講座名(任意) | 講座名(任意) | 講座名(任意) |