



住所 〒長野県信濃町

※ポイント台紙は、町ホームページからもダウンロードできます。

ポA (運動/Action)ポイント

①町が実施する健康教室などに参加する **20P** × 回 = P

内容	月 日	内容	月 日	内容	月 日

②スポーツクラブ(運動サークル)活動 **3P** × 回 = P

スポーツクラブ(運動サークル)名

回	日付	回	日付	回	日付	回	日付
1	月 日	11	月 日	21	月 日	31	月 日
2	月 日	12	月 日	22	月 日	32	月 日
3	月 日	13	月 日	23	月 日	33	月 日
4	月 日	14	月 日	24	月 日	34	月 日
5	月 日	15	月 日	25	月 日	35	月 日
6	月 日	16	月 日	26	月 日	36	月 日
7	月 日	17	月 日	27	月 日	37	月 日
8	月 日	18	月 日	28	月 日	38	月 日
9	月 日	19	月 日	29	月 日	39	月 日
10	月 日	20	月 日	30	月 日	40	月 日

③ウォーキング(ランニング) **3P** × 日 = P

回	日付	活動時間	距離	回	日付	活動時間	距離
1	月 日	分	km	16	月 日	分	km
2	月 日	分	km	17	月 日	分	km
3	月 日	分	km	18	月 日	分	km
4	月 日	分	km	19	月 日	分	km
5	月 日	分	km	20	月 日	分	km
6	月 日	分	km	21	月 日	分	km
7	月 日	分	km	22	月 日	分	km
8	月 日	分	km	23	月 日	分	km
9	月 日	分	km	24	月 日	分	km
10	月 日	分	km	25	月 日	分	km
11	月 日	分	km	26	月 日	分	km
12	月 日	分	km	27	月 日	分	km
13	月 日	分	km	28	月 日	分	km
14	月 日	分	km	29	月 日	分	km
15	月 日	分	km	30	月 日	分	km

④ストレッチ、町民いきいき体操などの軽体操 **1P** × 日 = P

回	日付	活動時間	回	日付	活動時間	回	日付	活動時間
1	月 日	分	16	月 日	分	31	月 日	分
2	月 日	分	17	月 日	分	32	月 日	分
3	月 日	分	18	月 日	分	33	月 日	分
4	月 日	分	19	月 日	分	34	月 日	分
5	月 日	分	20	月 日	分	35	月 日	分
6	月 日	分	21	月 日	分	36	月 日	分
7	月 日	分	22	月 日	分	37	月 日	分
8	月 日	分	23	月 日	分	38	月 日	分
9	月 日	分	24	月 日	分	39	月 日	分
10	月 日	分	25	月 日	分	40	月 日	分
11	月 日	分	26	月 日	分	41	月 日	分
12	月 日	分	27	月 日	分	42	月 日	分
13	月 日	分	28	月 日	分	43	月 日	分
14	月 日	分	29	月 日	分	44	月 日	分
15	月 日	分	30	月 日	分	45	月 日	分

①の合計 ポイント	P	②の合計 ポイント	P	③の合計 ポイント	P	④の合計 ポイント	P
A (運動/Action) の合計ポイント				P			

CC (健診/Check) ポイント

①町の基本健診、人間ドック、職場健診、個別健診 **200P** (1回の分)

必須

<input type="checkbox"/> 町の基本健診	<input type="checkbox"/> 人間ドック	<input type="checkbox"/> 職場健診	<input type="checkbox"/> 個別健診
いずれかの診断結果を提出してください。			
町民ID	月	日	

②がん検診、その他の検診

100P × 回 = P

大腸がん検診	胃がん検診	乳がん検診
月 日	月 日	月 日
乳がん検診	肺がん検診	子宮がん検診
月 日	月 日	月 日
がん検診実施	がん検診実施	がん検診実施
月 日	月 日	月 日

③体重測定、血圧測定

体重測定を記録した日数	血圧測定を記録した日数
1回 2P × 日 = P	1回 2P × 日 = P

体重または血圧を記録したものを併せて提示してください。

①の合計ポイント	②の合計ポイント	③の合計ポイント	④の合計ポイント
P	P	P	P
C (健診/Check) の合計ポイント			

EE (食事/Eat) ポイント

①町が実施する食育、食生活改善教室の参加 **20P** × 回 = P

月	日	月	日	月	日	月	日
---	---	---	---	---	---	---	---

②減塩食の取り組み

血圧測定必須

③野菜摂取の取り組み

体重測定必須

④摂取カロリーの取り組み

体重測定必須

②年間/40P
③年間/30P
④年間/30P

②減塩食	③野菜摂取	④摂取カロリー
実施期間 月 日 ~ 月 日 血圧推移 ✓ / ✗	実施期間 月 日 ~ 月 日 体重推移 kg → kg	実施期間 月 日 ~ 月 日 体重推移 kg → kg

①の合計ポイント	②の合計ポイント	③の合計ポイント	④の合計ポイント
P	P	P	P
E (食事/Eat) の合計ポイント			

A (運動/Action) の合計ポイント	C (健診/Check) の合計ポイント	E (食事/Eat) の合計ポイント	合計獲得ポイント
P	+	P	+
		P	=
			P

※合計700ポイント以上から景品と交換できます。
※75歳以上(交換時)の方は、ポイントが2倍になりますので、350ポイント以上で交換申請できます。