



氏名
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。

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 20P	内容 月 日 20P	内容 月 日 20P	内容 月 日 20P
------------------	------------------	------------------	------------------

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

C (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回のみ)

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示してください。	200P
	健診日 月 日	

② がん検診、その他の検診 **100P** × 回 = P

大腸がん検診 月 日 100P	肺がん検診 月 日 100P	胃がん検診 月 日 100P	乳がん検診 月 日 100P
子宮頸がん検診 月 日 100P	結核検診 月 日 100P	月 日 100P	月 日 100P

③ 体重測定、血圧測定

体重測定を記録した日数 1日 2P × 日 = P	血圧測定を記録した日数 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のポイント P	②の合計ポイント P	③の合計ポイント P	P
C (健診/Check) の合計ポイント			P

E (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

内容 月 日 20P	内容 月 日 20P	内容 月 日 20P	内容 月 日 20P
------------------	------------------	------------------	------------------

② 減塩食の取り組み **40P**
 ③ 野菜摂取の取り組み **30P**
 ④ 摂取カロリーの取り組み **30P**

② 年間/40P
 ③ 年間/30P
 ④ 年間/30P

血圧測定必須 **体重測定必須** **体重測定必須**

② 減塩食 実施期間 月 日 ~ 月 日 血圧推移 / → / 40P	③ 野菜摂取 実施期間 月 日 ~ 月 日 体重推移 kg → kg 30P	④ 摂取カロリー 実施期間 月 日 ~ 月 日 体重推移 kg → kg 30P
---	--	--

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	P
E (食事/Eat) の合計ポイント				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。