信濃町ＡＣＥ健幸ポイント
ポイント交換申請書兼ポイント台紙

ポイント交換申請書、記録用紙はホームページからもダウンロードできます。

申請年月日　　年　　月　　日

住　　所	信濃町大字
氏　　名	
生年月日	年　　月　　日　（　　歳）
電話番号	

交換可能ポイント	P

※750Pから交換可能　上限　2,000P

番号	交換数	使用ポイント	番号	交換数	使用ポイント
			合計ポイント		

〈添付または確認書類〉

①体重、血圧測定、歩数計測をされた方は、その記録用紙・手帳・スマホなど

②個別に健(検)診を受けた方は、その結果通知書など

④ボーナスポイント

項　　目	計測開始時	交換申請時	維持	減
血　圧 ※減は家庭135/85以上の方が未満になった場合	/	/	50	100
体　重 ※減はBMI25以上の方が未満になった場合	kg	kg	50	100

①けんしん合計ポイント		②さんか合計ポイント		③チャレンジ合計ポイント		④ボーナス合計ポイント		合計獲得ポイント
	＋		＋		＋		＝	

①けんしん（健診・検診）ポイント

※健診受診(200ポイント)は必須項目です。

けんしん項目 ※基本健診、町がん検診以外は結果を提示	受診日記入欄	受診ポイント
□基本健診　□人間ドック　□職場健診　□個別健診	月　　日	200
大腸がん検診	月　　日	100
肺がん検診	月　　日	100
胃がん検診	月　　日	100
乳がん検診	月　　日	100
子宮頸がん検診	月　　日	100
結核検診	月　　日	100
歯科検診（歯周疾患検診）	月　　日	100
その他（　　）	月　　日	100
その他（　　）	月　　日	100
合計ポイント数		

②さんかポイント（町主催健康教室・講座・スポーツイベント等）

健康・食・運動に関する教室、講座、講演会、イベント、花・草刈ボランティア等

教室・イベント名等記入欄	参加日記入欄	参加ポイント
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
	月　日	20
合計ポイント数		

③チャレンジポイント　3か月以上続けよう

健康づくりの目標を立てて、継続して取り組もう

項目	目　　標	目標設定日	3か月継続	1年継続
体重測定	毎日体重をはかる ※ひと月20日以上続ける ※記録したもの（紙またはスマホ）提示	月　日	100	500
血圧測定	毎日血圧をはかる ※ひと月20日以上続ける ※記録したもの（紙またはスマホ）提示	月　日	100	500
歩数計測	毎日歩数をはかる（6000歩/日） ※ひと月20日以上続ける ※記録したもの（紙またはスマホ）提示	月　日	100	500
禁煙	たばこをやめる	月　日	100	500
節酒	例）週3日休肝日を設ける	月　日	100	500
運動	例）毎日ラジオ体操をする	月　日	100	500
減塩	例）調味料を減塩調味料に変える	月　日	50	300
野菜摂取	例）毎食野菜料理を食べる	月　日	50	300
その他	例）毎食後はみがきをする	月　日	50	300
合計ポイント数				