

# チャレンジシート

## ① こつこつポイント（毎日の健康行動）

項目	マーク	内容
1 運動	う	自由目標：私は（ ）を（どのくらい）します
2 食事	し	自由目標：私は（ ）
3 休養	き	気持ちよくめざめます
4 歯	は	毎食後、歯を磨きます
5 体重計測	た	体重を計測します

まずは目標を決めてみよう！  
1日最大10ポイントがゲットできる！

さあ、ここから記録開始です！ ※ チャレンジ達成には80ポイント以上が必要です ※

日付内容	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
日付内容	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
日付内容	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
日付内容	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
日付内容	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100



## ② ごほうびポイント

※ チャレンジ達成には20ポイント以上が必要です ※

項目	月日	会場・場所	備考・メモ	ポイント
健診・検診	特定健診・人間ドック等の受診			20
				10
				10
				10
				10
社会参加				10
				10
				10
				10
その他	I Love スポーツ章（※）への取組みを始めた（または取組中）			20
	タバコを吸いません			10

※ I Love スポーツ章とは ※  
御殿場市がスポーツ振興のために行っている事業。

ごほうびポイント計

ゴール  
条件

獲得ポイントが100ポイント以上

獲得ポイントの内訳が、「こつこつポイント80ポイント以上」かつ「ごほうびポイント20ポイント以上」

## 申請書

ごてんば健康マイレージにチャレンジし、100ポイント達成しましたので「ふじのくに健康いきいきカード」を申請します。

### 1. 申請者

申請日 平成 年 月 日

フリガナ		大・昭・平		男・女
氏名		年 月 日生	歳	
住所	〒 —			
電話番号		携帯電話		

### 2. ポイント計算

こつこつポイント計	+	ごほうびポイント計	=	獲得ポイント計
※80ポイント以上		※20ポイント以上		

### 3. アンケートにご協力ください

(1) 「ごてんば健康マイレージ」をどのようにして知りましたか？（該当するものに  
① 広報ごてんば ② 同報無線 ③ パンフレットを見て ④ 知人から聞いた  
⑤ ラジオで聞いた ⑥ その他（ ）

(2) チャレンジしてみて、生活習慣に変化はありました

① 生活習慣が改善した ② 特に変化はなかった

（ どのような点が改善しましたか？ ）

(3) ご意見・ご感想等、ご自由にご記入ください

（ ）

受付印