

# 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 体重測定	た	体重を計測します
6 血圧測定	け	血圧を測定します

まずは目標を決めてみよう！  
1日最大12ポイントゲットできる！

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	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

※ 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

--	--

提出はこちらまで 御殿場市役所 健康推進課(保健センター)

御殿場市西田中237-7 tel (0550) 7 0 - 7 7 6 5

もしくは国保年金課 tel 8 2 - 4 1 2 1

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 年 月 日

フリガナ					
氏名		年 月 日生	歳	男・女	
住所	〒 御殿場市				
市外の方は勤務先					
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か？

- 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