

私の目標



目標で
1ポイント！

【迷ったら例えばコレ！（生活に合わせて具体的に目標設定）】

- ・体重を測る ・血圧を測る ・5皿の野菜を食べる
- ・禁煙 ・毎食後の歯みがき ・朝〇時に起きる
- ・夜〇時に寝る ・朝のラジオ体操 ・〇分歩行

出来たら日付に〇をつけていきましょう！

令和6年

5月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

7月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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

10月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

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

12月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

令和7年

1月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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

★期間中に〇が10日以上
ついたら目標達成！

達成で
1ポイント



健康づくりでお得をゲット！

令和6年度版

清流の国ぎふ **健康ポイント**

東白川村民の健康づくりを応援します

期間：令和6年4月～令和7年2月

申請締切：令和7年2月28日

健康ポイントとは？

健康寿命を延ばす、生活習慣病予防のためには普段からの健康づくりが大切です。習慣化のきっかけになるはずです。

健康づくりのポイント

①健診を受ける ②食事 ③適度な運動 ④良質な睡眠・生活リズム

申請→東白川村保健福祉センターへ（TEL0574-78-2100）

集落名

氏名

<注意点>

○参加資格：20歳以上の村民の方。

○申請方法：6ポイント貯まったら、本カード等を窓口へ提出。

○ポイント取得方法：事業参加時窓口で申告。スタンプはまとめて取得も可日付と内容を自己記入しておく。

○ポイントは1事業1ポイントの上限。

○令和6年度分を年度内に申請。前年度分ポイントは持ちこせません。

健康ポイントに関するアンケート

記入して申請してください

Q1 あなたの性別

☐ 男性 ☐ 女性

Q2 あなたの年齢

☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代
☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代以上

Q3 健康ポイント事業により、健診を受診しようと思いましたか。

☐ はい ☐ いいえ

Q4 健康ポイント事業により、自発的に健康づくりに取り組むきっかけとなりましたか。

☐ はい ☐ いいえ

年 月 日	スタンプ
特定健診 (データ提供含む)	
年 月 日	スタンプ
結果説明 (特定保健指導)	
年 月 日	スタンプ
目標達成	

年 月 日	スタンプ
がん検診	
年 月 日	スタンプ
目標設定	
年 月 日	スタンプ

年 月 日	スタンプ
年 月 日	スタンプ
年 月 日	スタンプ

年 月 日	スタンプ
年 月 日	スタンプ
年 月 日	スタンプ