

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

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!

出来たら日付に〇をつけていきましょう!

令和7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						

令和7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

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	31				

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		

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	31				

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				

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8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	

令和8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



★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7年度版

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント

東白川村民の健康づくりを応援します

期間：令和7年4月～令和8年2月

申請締切：令和8年2月27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→東白川村村民福祉課へ (Tel.0574-78-3111)

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：事業参加時か窓口で申告。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7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が。

- 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)	スタンプ
年 月 日	スタンプ
結果説明 (特定保健指導)	スタンプ
年 月 日	スタンプ
目標達成	スタンプ

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

年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ

年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ

健康づくりでお得をゲット!

令和7年度版

清流の国ぎふ 健康・スポーツポイント

東白川村民の健康づくりを応援します

期間：令和7年4月～令和8年2月

申請締切：令和8年2月27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→東白川村村民福祉課へ (Tel.0574-78-3111)

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：事業参加時か窓口で申告。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7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が。

- 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)	スタンプ
年 月 日	スタンプ
結果説明 (特定保健指導)	スタンプ
年 月 日	スタンプ
目標達成	スタンプ

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

年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ

年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ
年 月 日	スタンプ
	スタンプ