

①～⑤のうち、好きなコースを
2種類選んで右に記入してください。(同じコースは不可)

参加した
コース番号

+

参加した
コース番号

=

100ポイント

①お家で実践!! お手軽体操コース

狛江市ホームページに、家の中で簡単に楽しく
できる体操をアップしています。
右のQRコードより好きな体操を選んで動画を見ながら無理なく身体を動かしましょう!

【QRコード】



「運動不足解消・足腰強化編」
(10分30秒)

「腰痛予防編」
(5分54秒)

「膝痛予防編」
(9分32秒)

実施期間内に30日間(連続でなくてよい)
実施で50ポイント

日付を記入して
ください!

実施した日	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
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

②楽しく! 食生活改善コース (目標例: 間食をしない、三食野菜を食べる、休肝日を設けるなど)

実施期間内に30日間
(連続でなくてよい)
目標達成で50ポイント

目標:

目標と日付を
記入してください!

目標達成した日	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
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

③なんでも健康づくり! コース (目標例: 1日3回歯磨きをする、禁煙する)

実施期間内に30日間
(連続でなくてよい)
目標達成で50ポイント

目標:

目標と日付を
記入してください!

目標達成した日	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
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

④健診結果データ改善! コース

下記から一つ選んで改善したものを
記入してください

一つでも改善したら50ポイント

	昨年度健診結果		今年度健診結果			昨年度健診結果		今年度健診結果	
体重		Kg	▶	Kg	腹囲		cm	▶	cm
				↓					
血圧	最高	mmHg	▶	最高	血糖	血糖	mg/dl	▶	血糖
				↓					
	最低	mmHg	▶	最低		HbA1c	%	▶	HbA1c
				↓					↓

⑤自分のからだを知ろう! コース

健診・検診受診で50ポイント(複数受診された場合は、新しい台紙を使用してください!)

- 狛江市特定健康診査・健康診査
- 会社の健診や人間ドック
- がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)
- 歯周病検診

この中から
受けた健診・検診
のうち1つを
右に記入する

月 日 に

を受けました。

健診・検診は定期的に受けましょう!