

# 健幸ポイントシート

## 1 健康づくりの目標をひとつ決め、○をつけましょう

(自由設定を選択した場合は記入)

分野	目標	
栄養・食生活	<input type="checkbox"/> 朝食を食べる	<input type="checkbox"/> 体重を測る
身体活動・運動	<input type="checkbox"/> 運動を行う	<input type="checkbox"/> 普段から体を動かす
休養・こころ健康づくり	<input type="checkbox"/> 睡眠を十分取る	<input type="checkbox"/> 外出し皆で楽しく過ごす
歯とお口の健康	<input type="checkbox"/> 甘い物を控える	<input type="checkbox"/> 歯間ブラシやフロスを使う
たばこ・アルコール	<input type="checkbox"/> 禁煙をする(成人)	<input type="checkbox"/> 休肝日をつくる(成人)
自由設定	<input type="checkbox"/> ( )	



健康づくりを  
続けてポイント  
を貯めましょう

## 2 ポイントを貯めましょう

■実践できた日付を記録しましょう (1日1ポイント)

月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ポイント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ポイント	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ポイント	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ポイント	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

合計40ポイント以上  
ためる

■健康診査を受けたら日付を記入しましょう (回数関係なく10ポイント)

特定健診・後期健診・がん検診・ヤング健診・歯科健診・ 人間ドッグ・職場の健診など	月/日	/
	ポイント	10

## 3 40ポイント以上貯まったら

(↓太枠内のみご記入ください)



応募しましょう

カード発行は、1人につき年度内に1枚

フリガナ	生 年 月 日				年齢	性別	No.
氏 名	大・昭 平・令				年 月 日	歳	男 女
住 所	<input type="checkbox"/> 蟹江町在住 <input type="checkbox"/> 蟹江町在勤 (勤務先: ) 〒 - - 海部郡蟹江町						
電 話	- -						
抽 選	希望記念品( )賞						

抽選の記念品は  
右側のページから選びましょう

40ポイント達成おめでとうございます。  
これからも健康づくりを続けたいですか?  
あてはまる項目に○をつけてください

① はい      ② どちらでもない      ③ いいえ

キラッとかにえ健幸ポイントについて ( )  
ご意見・ご感想をお聞かせください

\*ご記入いただいた個人情報は、健康づくりを推進するための統計資料等に活用させていただきますが、個人を特定し使用することに関しては、本人の了解無しでは行いません。

# 応募場所 (左側のページを切り取って応募しましょう)

蟹江町保健センター  
蟹江町役場  
図書館  
泉 人  
舟入ふれあいプラザ

応募用のポストが  
置いてあります!



児童生徒および  
保護者は各小中学校  
でも応募できます

応募期限 令和3年2月8日(月) 必着

# お手元に「MyCa(まいか)カード」が届いたら

健康を応援!  
お店で提示して  
お得なサービス  
を受けましょう



有効期限は1年間

蟹江町内で特典が受けられる  
お店は4ページをご覧ください

# 抽選で記念品が当たります!

ダブル  
チャンス!

A賞  
5名



B賞  
10名



C賞  
100名



D賞  
10名



E賞  
11名



F賞  
30名



G賞  
10名



記念品提供には  
蟹江町商工会のご協力  
も頂いています。

提供 JAあいち海部蟹江支部

提供 蟹江ライオンズクラブ

提供 ㈱若菜

提供 ㈱水谷

抽選は令和3年2月末予定、当選の発表は当選者への通知(または記念品の発送)をもってかえさせていただきます。

# お問い合わせ先 (健幸ポイントシート郵送先・FAX宛先)

蟹江町 保健センター  
〒497-0052 蟹江町西之森七丁目65番地  
TEL: 0567-96-5711 FAX: 0567-96-5251

利用時間: 午前9時~午後5時(平日)  
休 所 日: 土曜日・日曜日・祝日  
年末年始(12/29~1/3)