

A チャレンジシートで参加のかた

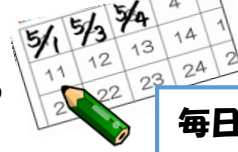


①目標設定

食事や運動など、**健康づくりの目標**を一つ決めます。

目標のヒント：無理のない**具体的な**目標に…

- 例 ・体操をする ・1日 7000 歩歩く ・よく噛んで食べる
 ・休肝日をつくる ・禁煙にチャレンジする



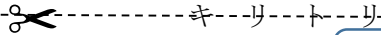
毎日出来なくてもOK☆
 日替わりの目標もOK♪
 書き忘れないようにネ

②チャレンジポイントをためる

決めた目標に**チャレンジ**して**ポイント**をためます。

★**チャレンジシート(下記)**の1マスに取り組めた**日付**を記入しましょう。(1日1ポイント)

★**健診・検診**を受けた方は日付を記入しましょう。(10ポイント) 1回分/年



健診・検診受診日 年 月 日

ふう 健康マイレージチャレンジシート

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	32	33	34	35	36	37	38	39	健診の ポイントの ある方 ゴール
41	42	43	44	45	46	47	48	49	チャレンジ ポイント のみの方 ゴール

③『MyCa(まいか)』カードをもらう

合計**50ポイント**たまったら、チャレンジシートと健診のポイントのある方は健診結果を持って保健センターへ



特定健診、人間ドック、がん検診、歯科健診、職場で受けた健診(検診)などの結果(どれか1回分) ☆★提示するだけでOK★★

優待カード『MyCa(まいか)』カード(有効期限1年)をお渡しします。

お得に使える**お店**は裏面で紹介♪

氏名： _____ (男・女) 年齢： _____ 歳
 住所： 扶桑町大字 _____
 連絡先： _____



