

記入例

- 自分で目標を記入し、2Pに○をつけます。
- 目標が達成したら自分で5Pに○をつけます。
- 目標は3つまでです。

◆自分で目標を立てて取り組む

目標を立てる		目標達成
1) 5カ月で2kgやせる	2P	5P
2) 寝る2時間前から 食べない	2P	5P
3) 3階までは階段を使う	2P	5P
小計	③ポイント	21

★3ヶ月くらい継続できる目標を立てましょう!

30ポイントたまったら、
印鑑を持って健康福祉課
へ提出しよう!!



町の木のシンボルマーク

②+③の合計

30 ポイント

平成 28 年度

No. 1

かねやま健康マイレージカード

ふりがな	かねやま たろう
名 前	金 山 太 郎
住 所	金山町大字 金山234-1
T E L	0233-52-2111
生年月日	T・S・H ○年 ○月 ○日

ポイントを貯めて健康とお得を手に入れよう!!
30ポイント貯まると全員に「**美杉ちゃん商品券
500円分**」と「**やまがた健康づくり応援カード**」
をプレゼント!!

さらに、**抽選で豪華賞品**が当たるかも♪

有効期限/平成 28 年2月末まで

発行：金山町健康福祉課 ☎0233-52-2111

◆健診等を受ける

内 容	月 日	ポイント数
カードを申請する	7/1	1P
人間ドック健診を受診	/	5P
特定健診を受診 (会社の健診も含む)	5/13	3P
がん検診を1つ以上受診	/	2P
特定保健指導を受ける	/	3P
精密検査を受ける	7/5	3P
健診の結果、 異常なしだった	/	5P
小計	①ポイント	7

◆健康教室等へ参加する

月 日	参加した講座名等	ポイント数
10/20	糖尿病予防教室	2P
		2P
		2P
小計	②ポイント	2

参加した日付と講座名を記入します。
※健康教室は健康福祉課が主催するもの
に限ります。
例) 運動研修会、しゃんしゃん体操 等

健診は平成28年4月1日以降に受
診したものが対象です。
カードを提出の際は、健診結果や医療
機関の領収書等をご持参ください。