



つやま健康ポイント台紙

氏名

生年月日

年 月 日

★ = ボーナスポイント

📖 = 書類の添付を要するもの ※市にデータがある場合は不要です。

ガイドブックP2を確認し、測定値や健診結果等の情報提供に同意して提出します。

	番号 添付	ポイント対象活動	1回のポイント	上限	☑チェック・日付記入	獲得	ガイド(頁)
参加でたまるPt	①	参加申込み	50	50	☐		P6
	② 📖	アンケートの記入と提出	50	50	☐		P6
	③ ★	20・30歳代の方全員	50	50	☐		P6
健康チェックでたまるPt	④ 📖	脳ドック、人間ドック(データ提供含む)	500	④・⑤のどちらか	☐	受診日	P6
	⑤ 📖	特定健康診査(健康診査)、職場等の健診(データ提供含む)	300		☐	(受診月: R4.2~R5.1月)	P6
	⑥ 📖	継続受診者(1年前も健診を受診している方)	100	100	☐	受診年月	P6
	★	検査結果の維持または改善 (BMI・腹囲・血圧・中性脂肪・糖代謝)	50 (1項目)	250 (5項目)	☐	BMI 胸囲 血圧 中性脂肪 糖代謝	P6
	📖	がん検診(肺、胃、大腸、前立腺、乳、子宮)	100 (1検診)	男性 400 女性 500	☐	肺 胃 大腸 男性のみ 前立腺	P7
	★	20・30歳代の子宮がん検診	50	50	☐	20・30歳代のみ 女性のみ 乳 子宮	P7
	⑧ 📖	歯周病検診または歯科定期受診	200	200	☐	受診日 (受診月: R4.2~R5.1月)	P7
	⑨	自分の適正体重を知っている	100	100	☐	身長m × 身長m × 22 = 適正体重kg	P7
学びでたまるPt	⑩	特定保健指導・健康相談等の利用	200	200	☐	利用日	P7
	⑪	津山市が実施する健康教室・栄養教室	100 (1回)	200 (2回分まで)	☐	内容	P8
	⑫	地域で実施する健康まつり・栄養教室	200	200	☐	内容	P8
良い生活習慣の継続でたまるPt	⑬	朝食を毎日食べている	100	100	☐		P8
	⑭	1回30分以上の運動を週2日以上実施している	100	100	☐		P8
	⑮	1日2回以上歯みがきをしている	100	100	☐		P8
	⑯	週1日以上、休肝日を設けている/飲酒をほとんどしない	100	100	☐		P8
	⑰	早寝・早起きに心がけている	100	100	☐		P8
	⑱	睡眠で休養が十分とれていると感じている	100	100	☐		P8
自己チャレンジでたまるPt	⑲	こけないからだ体操	20 (1回)	100 (5回分まで)	☐	日付	P9
	⑳	健康増進施設の利用	20 (1回)	100 (5回分まで)	☐	日付	P9
	㉑	ラジオ体操の実施や健康教室参加(ヨガ・体操等)	20 (1回)	100 (5回分まで)	☐	日付	P9
	㉒	禁煙治療または禁煙自己チャレンジ (3か月以上) /喫煙をやめた・吸っていない	200	200	☐	治療 月~ 月 自己 月~ 月 やめた 前(頃) 吸っていない	P9
	㉓ 📖	歩数・運動などの記録(1か月12日以上)	200	200	☐		P9
	㉔ 📖	血圧・体重などの測定(1か月12日以上)	200	200	☐	記録した表の写しを添付してください (内容がわかるものであれば、普段自分が使用している記録表・ノート等で問題ありません)	P9
	㉕ 📖	食事・間食などの記録(1か月12日以上)	200	200	☐		P9
	㉖ 📖	開始前と終了後の成果記録	50	50	☐		P9
	㉗ 📖	愛の献血(69歳以下)	200 (1回)	400 (2回分まで)	☐	献血日	P10
	㉘ 📖	骨髄ドナー登録(54歳以下)	50	50	☐	登録済みを含む	P10
お得にたまるPt	㉙ 📖	マイナンバーカード保有者(カード提示)	50	50	☐	郵送の場合は、写しの添付(番号は不要)	P10
	㉚ 📖	マイナンバーカード保険証利用登録者	50	50	☐	登録済みを含む	P10
	㉛ ★	4番以降の項目を複数人で参加	100	100	☐	複数人で参加()番	P10
	㉜	トライフープ岡山の公式戦を観戦	50	50	☐	観戦日	P10

ハミシン線

ポイント台紙をガイドブックから切り離して提出してください。

合計が1,000Ptをこえたらポイント交換申請をしてください。下記のとおり達成記念品(商品券)をお届けします。

1人で参加: 1,000円分 2人で参加: 1人あたり1,500円分 3人で参加: 1人あたり2,000円分

Pt

●複数(2人・3人)で参加される場合は、全員が1,000Pt以上獲得したのち、必要な書類の添付をお忘れのないように代表者がまとめて申請してください。後日、代表者に一括送付しますので、代表者の方は、それぞれの方にお配りください。

提出期限/令和5年2月28日