

健康目標を書こう

健康目標 取り組み	例) 腹八分目に食べる

5P × ( ) = 合計( )P

健康研修会参加	例) 市民講演会参加

5P × ( ) = 合計( )P

**健診を受診**

受診した項目□に印をつけましょう

- 特定健診受診 20P  
集団・個別・職場・U40
- がん検診受診 10P × ( ) 最大20P  
胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺
- 人間ドック受診 30P  
一般・病院・内視鏡
- その他 5P × ( ) 最大10P  
骨粗しょう症・肝炎・歯周疾患

計
P

**総合計ポイント**

健康目標	10P	
目標取り組み	( )P	
健康研修会参加	( )P	合計
健診を受診	( )P	
来所	10P	P

健康目標を書こう

健康目標 取り組み	例) 腹八分目に食べる

5P × ( ) = 合計( )P

健康研修会参加	例) 市民講演会参加

5P × ( ) = 合計( )P

**健診を受診**

受診した項目□に印をつけましょう

- 特定健診受診 20P  
集団・個別・職場・U40
- がん検診受診 10P × ( ) 最大20P  
胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺
- 人間ドック受診 30P  
一般・病院・内視鏡
- その他 5P × ( ) 最大10P  
骨粗しょう症・肝炎・歯周疾患

計
P

**総合計ポイント**

健康目標	10P	
目標取り組み	( )P	
健康研修会参加	( )P	合計
健診を受診	( )P	
来所	10P	P



お名前  
ご住所  
酒田市

★下枠内は、カード申請時に市で記入します

来所月日	来所印	繰越ポイント
年 月 日		( ) p

酒田市健康課 (酒田市民健康センター)  
船場町2丁目1-30 TEL: 24-5733

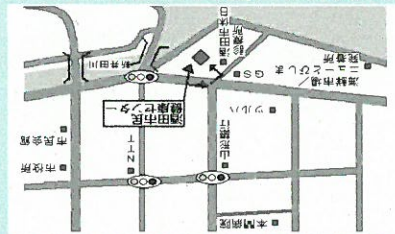


お名前  
ご住所  
酒田市

★下枠内は、カード申請時に市で記入します

来所月日	来所印	繰越ポイント
年 月 日		( ) p

酒田市健康課 (酒田市民健康センター)  
船場町2丁目1-30 TEL: 24-5733



令和2年度



令和2年度



健康づくりに取組んで50ポイントためると  
生活に役立つ**応援カード**と交換できます



健康づくりに取組んで50ポイントためると  
生活に役立つ**応援カード**と交換できます

