

令和7年度 健康づくりポイント事業 応募用紙

1 「健康づくり」「介護予防」のイベント

2 自主的な活動

3 各種健診（検診）や予防接種

上記 ① ② ③ のうち2項目において、最低1ポイントを獲得したうえで、年齢別の達成ポイント数を集めてください。

年齢別・達成に必要なポイント数

20歳から39歳まで ➡ 5ポイント
 40歳から64歳まで ➡ 8ポイント
 65歳から74歳まで ➡ 10ポイント
 75歳から84歳まで ➡ 8ポイント
 85歳以上 ➡ 5ポイント

※令和8年3月31日時点の年齢です

『健康づくり』または『介護予防』への 取組宣言（1ポイント）

--

上記取組を実践した日（横1列ごとに1ポイント）

月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日

活動している自主グループ（記載で1ポイント）

--

数値目標（達成で1ポイント）

・ 血圧	・ 体重	当 初	目 標
・ 血糖値	・ 体脂肪率		
・ その他（ ）			
			実（ ）か月後

大台町B & G海洋センタートレーニングルームの利用

月 日（日付記入で2ポイント）

次の方にポイント事業を紹介しました（記載で1ポイント）

--

さんに紹介！

見守りネットワークへの参加協力（1ポイント）

☐ 『見守りネットワーク』の趣旨に賛同し、参加協力します。

申し込みの前にご確認ください！【獲得ポイント・年齢・申し込み先】

獲得ポイントは年齢ごとに異なり、① ② ③ のうち2項目において1ポイント以上が必要です。

申 込 先

〒519-2404 大台町佐原750番地

大台町 健康ほけん課 ☎ 0598-82-3785

フリガナ		電話番号	
氏 名		生年月日	年 月 日
住 所	大台町	番 地	