

2026 大江町わくわく健康ポイントチャレンジシート

お出かけ健康るんるんポイント
1日**5**ポイント

記入例	記入例	
5月1日	健康教室	5ポイント
		5ポイント
		5ポイント
		5ポイント
		5ポイント
		5ポイント
		5ポイント

健康診断・乳幼児健診・子育てイベント・健康教室
献血協力・育児相談・健康相談・ボランティア活動・
O-STEPの活動・所属している団体の活動(音楽・趣味)等々



【記入方法および記入例】

- ① 参加した日にちをご記入ください。
- ② 参加したイベント名や健診等をご記入ください。

お出かけ健康るんるんポイント合計
ポイント

**30ポイントで
目標達成!**

毎日健康
コツコツポイント合計



お出かけ健康
るんるんポイント合計

合計

ポイント

氏名	生年月日	住所	電話番号	職業 職場・学校等	注意:必ず記入してください		歩数 (1日平均)
					体重 Kg	血圧 mmHg	
						/	歩

※裏面の健康マイレージ事業アンケートも必ずご記入ください!