

書き方見本

平成29年度 おかざき健康“まめ”チャレンジシート

STEP1

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|------|----|---|------|-----------------|-------------------------|--|--|
| ふりがな | おかざき はなこ | 性別 | 生年月日 | | | 郵便番号 | 4 4 4 - 8 5 4 5 | | | |
| 氏名 | 岡崎 花子 | 男・ <input checked="" type="radio"/> 女 | S | 40 | 7 | 1 | 住所 | 岡崎市若宮町2丁目1番地1 | | |
| 勤務先又は学校名 (岡崎市以外にお住まいのかたのみ) | | | | | | | 電話番号 | 0 5 6 4 - × × - ○ ○ ○ ○ | | |
| 平成28年度のMyCa交付の有無 | <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (有効期限 平成 年 月) | | | | | | | | | |

平成28年度にMyCa交付を受けている方は、必ず有効期限を記入してください。有効期限が残っている場合は、有効期限が1年更新されます。

第1週目

| 月日 | 曜日 | ベジポイント | | | | 歩数ポイント | |
|-------|----|--------|----|----|----|--------|------|
| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 計 | 歩数 | ポイント |
| 5 / 2 | 火 | × | × | ○ | | 3,000 | 3 |
| 5 / 3 | 水 | ○ | ○ | ○ | | 12,500 | 10 |
| 5 / 4 | 木 | ○ | × | ○ | | 950 | 0 |
| 5 / 5 | 金 | × | × | ○ | | 8,500 | 8 |
| 5 / 6 | 土 | × | ○ | ○ | | 8,250 | 8 |
| 5 / 7 | 日 | ○ | ○ | ○ | | 18,750 | 10 |
| 5 / 8 | 月 | ○ | ○ | ○ | | 3,500 | 3 |
| 計 | | 4 | 4 | 7 | 15 | | 42 |

★ チャレンジを開始する日を決めたら、第1週目の表から順に日にちと曜日を記入します。(日にちは必ず連続すること)

★ 記入欄は28日分ありますが、ポイントが貯まれば28日未満でも応募できます。

ポイント欄には、歩数の千の位を記入します。999歩以下は0ポイント、一万歩以上はすべて10ポイントです。

○の数の縦計を記入します。

週のベジポイントの計(横計)を記入します。

健診・検診を受診した日を記入します。健診・検診は各5ポイントになります。合計を獲得ポイント記入欄の健診ポイントに記入します。

健診ポイント (各5ポイント)

| 日にち | 項目 |
|--------|-------------------------|
| 6 / 1 | 健康診断 (職場健診、特定健診、人間ドック等) |
| 6 / 12 | 胃がん検診 (人間ドック含む) |
| / | 大腸がん検診 (人間ドック含む) |
| / | 肺がん検診・結核健診 (人間ドック含む) |
| / | 前立腺がん検診 (人間ドック含む) |
| / | 乳がん検診 (人間ドック含む) |
| / | 子宮頸がん検診 (人間ドック含む) |
| / | 骨粗しょう症検診 (人間ドック含む) |
| 3 / 15 | 歯周疾患健診・歯科健診 |

イベントポイント (各5ポイント)

| 日にち | 会場 | イベントの名称等 |
|--------|---------|------------|
| 6 / 11 | ○○会社運動場 | 社内ソフトボール大会 |
| 6 / 15 | ○○公園 | ラジオ体操の会 |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |

参加日・参加会場・参加した行事、教室の名称等を記入してください。

それぞれのポイントの合計を記入してください。

獲得ポイント記入欄

| 総計 | ベジポイント | 歩数ポイント | 健診ポイント | イベントポイント | 獲得ポイント |
|----------|--------|--------|--------|----------|--------|
| | 15 | 42 | 15 | 10 | 82 |
| 必須獲得ポイント | 15 | 40 | | | 80 |

ベジポイントと歩数ポイントには、必須獲得ポイント(下段に記載)が設定されています。必須獲得ポイントの条件をクリアし、合計80ポイント以上貯めるとMyCa交付に応募できます。

1 おかざき健康“まめ”

2 おかざき健康“まめ”チャレンジに関する御意見・御要望がありましたら御記入ください。