

ポイント記入欄

10ポイント……各種健康診断を受診した

受診日： / 10P

受けたものに○をつけましょう（センター健診 節目健診 朝日病院健診 職場健診
がん検診〔肺 子宮 乳 他〕 結核検診 歯周疾患検診）

5ポイント……各種精密検査※を受けた

受けた日： / 5P

受けた検査の種類を書きましょう（例：肺）※健康診断を受けた結果により必要となった検査

特定保健指導を受けた

受けた日： / 5P

受けた日： / 5P

受けた日： / 5P

1ポイント……血圧・体重の記録 血圧・体重を測ったら記録してみましょう。

5/18 例	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
最高 最低 132 73 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	P
体重 60 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	P
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	P
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	P
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	最高 最低 mmHg	P
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	
合計									P

●記入欄が不足した場合は、健康福祉課までお問い合わせください。



継続は力なり

1ポイント……自分で健康づくりの目標を立てましょう！

【目標】 心と体の健康のために

例：目指せ1日6,000歩

私は

をします。



【目標】を実施した日							合計
例 5/17	/	/	/	/	/	/	P
/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	/	

1ポイント……地区などの行事に参加した

参加した行事名	参加した日						計
	/	/	/	/	/	/	P
	/	/	/	/	/	/	P
	/	/	/	/	/	/	P
	/	/	/	/	/	/	P
	/	/	/	/	/	/	P
合計							P



ひとり、また一人と健康づくりの
輪が広がりますように…



参加無料！

朝日町推奨の
スマホアプリを
ダウンロードし、



ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」

スマートフォンにアプリをダウ
ンロードして、会員登録をしま
しょう！ゲーム感覚で毎日楽し
く歩けるのでオススメです！

ダウンロードはこちらから▶



朝日町ウォーキングチャレンジ
Fun Walking Asahi 2024

スマホアプリ「aruku&」を使った
ウォーキングイベントを開催します！
目指せ1日平均5,000歩！詳しくは町
公式ホームページをご覧ください。