

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	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	P
/	/	/	/	/	/	/	/	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	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	P
/	/	/	/	/	/	/	/	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	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	P
/	/	/	/	/	/	/	/	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	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	P
合計								P

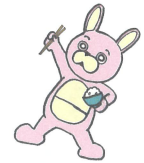
●記入欄が不足した場合は、健康福祉課までお問い合わせください。



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

私は 例：よく噛んで食べる 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…



新規事業

朝日町推奨の
スマホアプリを
ダウンロードし、



山形県朝日町 専用二次元バーコード

スマートフォンにウォーキング
アプリをダウンロードして、
会員登録をしましょう!
無料で登録できます。



Fun Walking あさひ 2023

詳しくは町公式
ホームページを
ご覧ください。

