

チャレンジシート (兼)

住 所	匝瑳市					
フリガナ			電話番号	- -		
氏 名						
生年月日	大正 昭和 平成	年	月	日	年 齢	歳 性 別 男・女

日常生活における問題点を見直し、自分に合った健康づくりの目標を立てよう

目標

記入の例

- 意識的に 1,000 歩多く歩く 減塩を意識した食事をとる
 よく噛んで食事をとる (ひとくち 30 回以上) など



必須ポイント (一つ以上取り組もう！)

種 類	実施先	実施日	ポイント
特定健診、後期高齢者健診、職場の健康診断を受診する。	市・職場・その他		30
人間ドックを受診する。	市・職場・その他		70
胃がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
大腸がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
乳がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
子宮がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
肺がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
前立腺がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
歯科健診を受診する。	市・職場・その他		20

必須ポイント小計

上記の健診 (検診) については、結果票をお持ち下さい。