

# 申請書

チャレンジ期間

令和3年3月1日(月)から

令和4年2月28日(月)まで

## 選択ポイント

種 類	場 所	実施日	ポイント
肝炎ウイルス検診を受診する。			10
骨粗しょう症検診を受診する。			10
脳ドックを受診する。			10
インフルエンザの予防接種を受ける。			10
高齢者肺炎球菌予防ワクチンの予防接種を受ける。			10
献血をする(1回目)。			10
献血をする(2回目)。			10
献血をする(3回目)。			10
その他市民公開講座に行く。	講座名		10
ハイキング・ウォーキング・散歩イベントに参加する。	イベント名		10
公民館講座 (運動・健康に関する講座)に参加する。	講座名		10
生涯学習センター講座 (運動・健康に関する講座)に参加する。	講座名		10
健康づくりに関する講座・相談を利用する。			10
生活習慣病予防のための料理教室に参加する。			10
いきいき百歳体操などの体操に参加する。			10
スポーツ教室に参加する。	教室名		10
スポーツジムに通う。			10
スポーツのサークル活動に参加する。	団体名		10
新型コロナウイルス感染症対策に取り組んだ。			20
目標を立てた健康づくりの取り組みを 3か月以上実施した。			30

選択ポイント小計

ポイント合計