

チャレンジシート(兼申込書)

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
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。