

## ◆ポイントの貯め方

項目	ポイント数とつけ方
1. 歩数	1日に歩いた歩数 1,000歩で5ポイント（1日上限50ポイント）
2. 体重	体重を測定したら、5ポイント
3. 血圧	血圧を測定したら、5ポイント
4. 食事	1日に主食・主菜・副菜のそろった食事を何食しましたか？ 3食→5ポイント      2食→3ポイント      1食→1ポイント
5. 野菜	1日に何皿の野菜を食べましたか？ 5皿以上→5ポイント   4皿→4ポイント   3皿→3ポイント   2皿→2ポイント   1皿→1ポイント
6. 塩分	塩分を控えた食事に気を付けましたか？ 例）うどんやラーメンの汁を残した、しょう油やソースをかけずに食べた など できた→5ポイント      できなかった→1ポイント
7. 運動	30分以上の運動を行いましたか？ できた→5ポイント      できなかった→1ポイント
8. 健診 （検診）	健（検）診を受診しましたか？ 受診した→受診した日付と該当するものに○をつける→500ポイント
9. 教室等	市や地域で行われている健康教室や介護予防事業等に参加しましたか？ 参加した→参加した会場でスタンプをおしてもら→200ポイント

（記入例）

日付	1.歩数(ポイント数)		2.体重 (5P)	3.血圧 (5P)	4.食事	5.野菜	6.塩分	7.運動	1日の 合計
3/4	5,520 歩	25 P	50.5 kg	130 / 75	⑤・3・1	5・④・3・2・1	⑤・1	5・①	50 P

歩いた歩数と相当する  
ポイントを記入

測定した数値を記入

該当するポイントに○をつける

1日の獲得  
ポイントの集