

令和5年度福崎町健康づくりポイント ラジオ体操ポイント記録シート

福崎町では、健康づくりへの取り組みをポイント化し、翌年度の福崎町で実施する検診の費用の割引や健康グッズに交換することにより、18歳以上の町民の方の健康づくりを応援します。福崎町すこやかヘルスプランでは、健康づくりのための適度な運動として毎日のラジオ体操を推進しています。この機会に適度な運動習慣を身につけましょう。対象者：福崎町に住民票のある18歳以上の方

①毎日記録しよう。

1日1回以上ラジオ体操をしたらカレンダーに「○」をつけましょう。

②ポイントを貯めよう。(1人最大3Pまで)

1か月に20日以上「○」がついていれば、1P付与します。

③ポイントを交換しよう。

福崎町保健センター窓口で交換します。(土曜日(祝日除く)開庁)

令和5年度福崎町健康づくりポイントカード(水色)をお持ちの方は、この記録シートとポイントカードを保健センターに提出してください。令和6年度の検診費用に交換する場合、受診日の前日までに交換してください。

グッズの交換は令和6年3月5日から令和7年3月末までです。

見本

△	月	1日	2日	3日	4日	5日
		○	○	○	○	○
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
○	○	○		○	○	○
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
○		○		○	○	○
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
○		○	○	○		○
27日	28日	29日	30日	31日	計	
	○		○		23	

申請者				
フリガナ 氏 名			性別	男 ・ 女
生年月日	昭・平	年	月	日
		年齢		歳
住 所	〒 福崎町			
電話番号				

		1日	2日	3日	4日	5日
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	計	

		1日	2日	3日	4日	5日
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	計	

		1日	2日	3日	4日	5日
	月					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	計	

問い合わせ

福崎町保健センター

住所 福崎町西田原 1397-1

電話 0790-22-0560

メール kenkou@town.fukusaki.lg.jp