



太い枠部分にご記入ください。

健康づくり記録用紙

◇各種健診を受けましょう◇

受診した健診に○をつけ、受診日等を記入してください。（複数記入可）

該当項目に○をつけてください	健診名	受診日
	特定健診	令和 年 月 日
	がん検診	令和 年 月 日
	人間ドック	令和 年 月 日

◇健康チャレンジ◇

必須チャレンジ：以下の内容を 20 日以上取り組み、取り組みに対して振り返りを行いましょう。

取り組み内容	振り返り
1 日 30 分以上運動する	
歯磨きの際にデンタルフロスや歯間ブラシを使用する	

選択チャレンジ：以下から 2 つ以上の内容を 20 日以上取り組み、取り組みに対して振り返りを行いましょう。

選択	取り組み内容	振り返り
	寝る 1 時間前からは、スマートフォン等の液晶画面を見ない	
	お口の体操をする	
	地域活動に参加する	
	禁煙する	
	朝食を食べる	
	1 日、20 回笑う	



←の 2 次元コードより
電子申請も可能です。

裏面もご記入ください。

申請方法：記録用紙とアンケート用紙に記入し、国民健康保険課に郵送又は持参してください。

