

# ～ ぎゃあなポイントで健やかな毎日を～

## 令和5年度版 キラッと諸塚☆ ぎゃあなポイント記録カード

**個人部門**

- ・氏名 ( ) ・地区 ( )  
 ・生年月日 ( 大正 ・ 昭和 ・ 平成 年 月 日 )  
 ・参加コース ( ジュニア (小・中学生) ・ ミドル (高校生～69歳以下) ・ マスターズ (70歳以上) )

\*実施した活動の得点をすべて「○」で囲み、合計ぎゃあなポイントを一番下に記入しましょう。

### ★ジュニア(小・中学生)コース

分野	No.	活動内容	得点	備考
歯科	①	今年の検査で「虫歯ゼロ」であった。	10 ぎゃあな	
	②	今年の検査で虫歯があったが、すべて治療を終えた。	8 ぎゃあな	

### ★マスターズ(70歳以上)コース

分野	No.	活動内容	得点	備考
医療	①	村や事業所が実施する健診を受診した。	10 ぎゃあな	
	②	特定保健指導等の保健指導を受け、改善に取り組んでいる。	7 ぎゃあな	
	③	健診後、「重症化予防連絡票を提出」、「要精密検査で医療機関を受診」のいずれかを行った。	5 ぎゃあな	
	④	各種予防接種を(1つでも)接種した。	8 ぎゃあな	
運動	①	村主催の運動・スポーツイベントに参加した。	8 ぎゃあな	・行事名
	②	1回30分以上の運動を週2回以上実施している。	10 ぎゃあな	
その他	①	1日3食を毎日続けている。	10 ぎゃあな	
	②	シルバー人材センターに登録している。	8 ぎゃあな	
	③	介護予防事業(百歳体操、じいばスクール等)に参加している。	10 ぎゃあな	
	④	ふれあいタクシー利用(自家用車も可)などにより、積極的に外出している。	8 ぎゃあな	
	⑤	田や畑の作業を日常的に行っている。	8 ぎゃあな	

### ★ミドル(高校生～69歳以下)コース

分野	No.	活動内容	得点	備考
医療	①	村や事業所が実施する健診(人間ドック含む)を受診した。	10 ぎゃあな	
	②	特定健診後の保健指導を受けた。	7 ぎゃあな	
	③	健診後、「重症化予防連絡票を提出」、「要精密検査で医療機関を受診」のいずれかを行った。	5 ぎゃあな	
運動	①	村主催の運動・スポーツイベントに参加した。	8 ぎゃあな	・行事名
	②	県ウォーキングアプリSALKOに登録している。	8 ぎゃあな	
	③	ラジオ体操を週3回以上行っている。	8 ぎゃあな	
	④	1回30分以上の運動を週2回以上、3か月以上継続している。	10 ぎゃあな	
	⑤	1日の平均歩数が8,000歩以上である。	10 ぎゃあな	
その他	①	1日3食を毎日続けている。	10 ぎゃあな	
	②	へらしお(1日の塩分摂取量を-2g)に取り組んでいる。	8 ぎゃあな	
	③	ベジ活(1日の野菜摂取量を+100g)に取り組んでいる。	8 ぎゃあな	
	④	奉仕作業等、地区の行事に参加した。	7 ぎゃあな	
	⑤	健康に関する講座や研修を受講した。	8 ぎゃあな	
	⑥	近所や地域で支援を必要とする住民の生活支援(食事や清掃補助、定期訪問等)を行った。	10 ぎゃあな	

役場確認欄

さあ、あなたが獲得した  
ぎゃあなポイントは!!!

ぎゃあなポイント  
合計

ぎゃあな

※3/8までに役場住民福祉課へ!