けんこう
健幸宣言書

健幸宣言は健幸ポイント事業の一環で、自分で立てた目標を 30 日間取り組むことで、**健幸ポイントを２ポイント**貯めることができます。また、２回まで取り組むことができます。

私は次のことに取り組むことを宣言します。（１回目）

目標 記入欄	

目標例

〇運動：1 日 5,000 歩以上歩く、ヨガ教室に参加する、ラジオ体操をする
〇食事：休肝日を作る、1 口で 30 回噛む、間食を 1 日 1 回にする
〇その他：禁煙をする、血圧を測る、歯間ブラシを使う、ラジオ体操をする、百歳体操に参加する

★１回目★ **目標達成した日を記入してください。** （複数の目標を組み合わせることもできますが、１日に記入できるのは１回のみです）			**上段：日付** **下段：メモ欄(自由)**	例　5/18 5000 歩	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
					あと半分！	
17	18	19	20	21	22	23
			あと 10 日！			
24	25	26	27	28	29	30
						ゴール！
			※スタッフ記入欄　　ポイント付与日：　月　日			

記入が終わりましたら、健幸ポイントカードと一緒に保健センター窓口にお持ちください。
続いて 2 回目のチャレンジができます。追加で２ポイントゲットしよう！

２回目の記入欄は裏面へ→

私は次のことに取り組むことを宣言します。（2回目）

目標 記入欄	

★2回目★ 目標達成した日を記入してください。 （複数の目標を組み合わせることもできますが、１日に記入できるのは１回のみです）			上段：日付	例　7/5	31	32
			下段： メモ欄(自由)	129/84 （血圧の場合）		
33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46
					あと半分！	
47	48	49	50	51	52	53
			あと10日！			
54	55	56	57	58	59	60
						ゴール！

計60日間の取り組みおつかれさまでした♪
記入が終わりましたら、下記の太枠をご記入の上、健幸ポイントカードと一緒に保健センター窓口にお持ちください。

平泉観光PRキャラクター
きよひらくん

提出日：令和　年　月　日

氏名：　　（　　歳代）　お住まい：平泉・長島（どちらかに○）

【問い合わせ先：平泉町保健センター　電話：46－5571】

スタッフ確認欄
☐ 健幸ポイントは付与しましたか（1回目分も含む）　☐ 上記の太枠内は記入されていますか
☐ 本書は回収してください（２回目の取組を終了した方のみ）