

2. 定期的な健康づくり・社会参加

5ポイント

※手帳を記入する1ヶ月間の健康づくりの記録をしてください。

1か月の間に同じ行事が複数回ある場合は、1回分のみポイントがつきます。

例：自治区の活動・集いへの参加、老人クラブへの参加、ボランティア活動、健康・食事・運動に関する講話や教室への参加、定期受診、総合健（検）診・がん検診の受診 等

内 容	月 日	会場・場所	ポイント
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
ポイント計			