

毎日できることから、こつこつと、 カレンダーに記入してみよう!



5月

Step 1

毎日の目標 **毎日9,000歩歩く**
長期目標 **体重を2kg減らす**

Step 2

前月からのポイント 合計 **0** ポイント
今月のポイント 合計 **65** ポイント

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

1	土		9,018歩
2	日	SDGs 5 移動に自転車を利用	3,082歩
3	月	憲法記念日	5,210歩
4	火	みどりの日	2,954歩
5	水	SDGs 5 マイバッグマイボトル持参	10,051歩
6	木		7,333歩
7	金		9,852歩
8	土		6,210歩
9	日	お出かけ 5 ランニング	17,623歩
10	月		2,954歩
11	火		7,123歩
12	水	看護の日	15,004歩
13	木	健診 10 人間ドッグ	3,282歩
14	金		6,445歩
15	土		8,338歩

16	日		6,821歩
17	月		11,623歩
18	火		7,123歩
19	水		2,065歩
20	木		9,964歩
21	金		8,852歩
22	土	健診 10 歯科健診	12,367歩
23	日		5,952歩
24	月	リモート 5 健康づくり動画視聴	7,241歩
25	火		3,951歩
26	水	お出かけ 5 健康セミナー	5,468歩
27	木		9,364歩
28	金		2,891歩
29	土		7,354歩
30	日	お出かけ 5 グループ 5 公園清掃	13,657歩
31	月		4,830歩

Step 3
合計を記入してください。

Step 1

目標を立てましょう。
毎日取り組む目標と長期目標(将来の自分のイメージ)を記入しましょう。

Step 2

先月まで獲得したポイント(応募に未使用分)を記入します。

Step 3

健康づくり活動に取り組み、ポイントを貯めます。



ポイントを貯めよう!

実施できた日に○を!

毎日ポイント
「毎日の目標」を達成した日は○をつけます。
○の数×1ポイント
同月で21以上○があると集中ボーナスとして10ポイント加算

健診ポイント
市や会社が実施する健診(検診)や、医療機関での健診などを記録します。
受診回数×10ポイント

リモート健康ポイント
オンライン等を活用して健康づくりに取り組みましょう。
1回につき5ポイント加算

地域活動ポイント
地域活動でもポイントが貯まる! 自治会・町内会等に参加し、地域活動に参加しよう!
1回につき5ポイント加算

お出かけポイント
ウォーキングなどのイベントへの参加や地域活動への取組を記録します。
参加回数×5ポイント加算

グループポイント
家族や友人、職場の仲間など、グループでの取組を記録します。
各応募1回につき5ポイント加算



使ってみよう! いきいきアプリ

名所を歩いて、巡って
京都の魅力を再発見!

まち歩きでスタンプラリーを楽しもう!

健康づくりの記録や予定を手軽にアプリで管理! プレゼントの応募も!

ポイント手帳がアプリになった! プレゼント応募もアプリで簡単!

ここからダウンロード!

健康ポイントについて

Q&A よくあるご質問に
お答えします。

- Q 知った時には始まっていたのですが、途中から始めてもよいのですか。
- A はい。いつからでもかまいません。4回ある応募締切を目標に頑張ってください。
- Q 以前から取組を続けていますが、ポイントはなるのですか。
- A 以前の取組でもプレゼント応募に使っていなければポイントは有効です。
- Q 応募締切は4回ありますが、4回とも応募してもよいのですか。
- A はい。締切までに50ポイント以上貯まれば、4回とも応募できます。ただし、同じ応募締切に複数回応募することはできません。