



# ポイント申告シート

～健診ポイント・お出かけポイント用～

<ポイント対象期間>

- ・健診：平成30年2月～12月
- ・お出かけ：平成30年4月～12月

<返送期限>

平成31年1月25日(金)※  
当日消印有効

※平成31年1月上旬に最終アンケートと一緒に返送用の封筒をお送りします。

氏名					
管理番号※	OK000				

※管理番号は封筒宛名ラベルに記載の「OK000+数字4桁」です。

## 健診ポイント申告欄

指定の健診等を受診した時に、ご自身で該当項目「□」にチェックし、「受診日」、「受診施設」をご記入ください。(1項目60pt又は120pt：上限180pt)

※「人間ドック」は「特定健診」と「がん検診」の要素を含むため1項目120ptとなります。「人間ドック」と「特定健診」又は「がん検診」を重複記載している場合は「人間ドック」のみとなります。

□人間ドック 120pt	受診日	受診施設
	平成30年 月 日	

又は

□特定健診 60pt	受診日	受診施設
	平成30年 月 日	

□がん検診 60pt	受診日	受診施設
	平成30年 月 日	

□特定保健指導 60pt	受診日	受診施設
	平成30年 月 日	

□歯科検診 60pt	受診日	受診施設
	平成30年 月 日	

※健診結果等の添付は不要です。

## お出かけポイント申告欄

参加手引き（P12～24）掲載の指定運動講座・イベントに参加時に、ご自身で「お出かけ番号」、「参加日」、「場所」をご記入ください。（1日10pt：月上限5日）

### <4月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	4月 日	4月 日	4月 日	4月 日	4月 日
場 所					

### <5月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	5月 日	5月 日	5月 日	5月 日	5月 日
場 所					

### <6月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日	6月 日
場 所					

### <7月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	7月 日	7月 日	7月 日	7月 日	7月 日
場 所					

### <8月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	8月 日	8月 日	8月 日	8月 日	8月 日
場 所					

### <9月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	9月 日	9月 日	9月 日	9月 日	9月 日
場 所					

### <10月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	10月 日	10月 日	10月 日	10月 日	10月 日
場 所					

### <11月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	11月 日	11月 日	11月 日	11月 日	11月 日
場 所					

### <12月分>

お出かけ番号	No.	No.	No.	No.	No.
参加日	12月 日	12月 日	12月 日	12月 日	12月 日
場 所					