

## 【カードの記入方法】

・ポイントカードの1マスが1ポイントです。

1	2	3	4	10/6 歯
11/2 胃がん検診	11/2 検診	8	9	
11	12	13		

### 自己申告ポイント

- ・健康づくりに取り組んだ項目と日付を記入します
- \* 1日1ポイントが上限です。**
- \* 自己申告ポイントは30ポイント以上必要です。**

### イベントポイント

- ・保健センターや各会場でのイベント参加で、藤花ちゃんスタンプを押します。
- ・対象イベントは次ページを参考にしてください。

### 健(検)診ポイント

- ・保健センターで受診した場合は、藤花ちゃんスタンプを押します。
- ・保健センター以外で受診した場合は、ご自身で種類・日付を記入しましょう。

**\* イベント・健(検)診ポイントは、1ポイント以上必要です。**

