

2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のりやホチキスで重ねて綴ってください。

※コピー（カラー・白黒どちらでも可）でもご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。



ふくしま 令和2年度 健民カード 会津美里町健康パスポート事業【記入台紙】

枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

| | | | | | | | | | | | |
|----|-------|---|---|------|----|----|----|------|---|---|--|
| 氏名 | 性別 | 男 | 女 | 生年月日 | 大正 | 昭和 | 平成 | 年 | 月 | 日 | |
| 住所 | 会津美里町 | | | | | | | 電話番号 | | | |

※記入された個人情報は、会津美里町健康パスポート事業及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関する以外には使用いたしません。

A 毎日の健康行動 実行したら表に○をつけます。自分の立てた健康行動を**1日1つ実行すると30ポイント**、**3つ全て実行すると90ポイント**になります。

健康目標の例

運動

- ウォーキングをする
- ラジオ体操をする
- 筋トレをする
- ストレッチをする
- 自分にあった運動をする など

食事

- 1日3食食べる
- 朝ごはんを食べる
- バランスの良い食事をとる
- しょうゆをかけすぎない
- 毎食野菜を食べる など

その他

- 体重測定
- 血圧測定
- 寝る前に歯みがきをする
- 禁煙を続ける
- お酒を飲みすぎない など

あなたの健康行動

※目標は途中で変えることも可能です

| 目標 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 計 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|---|
| 目標1 運動 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 目標2 食事 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 目標3 その他 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 計 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 目標1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 目標2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 目標3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【毎日の健康行動】ポイント計

下記の事業に参加で一律**100ポイント**になります。最大**500ポイント**まで！

B 各事業参加

- 町主催の健康、運動に関する講座・教室・イベント等
- 体育協会の主催事業、加盟団体の活動
- 地域総合型スポーツクラブ会津美里「衆」の主催事業

| 参加項目 | ポイント | 参加日 |
|------|---------|-----|
| | 100ポイント | / |
| | 100ポイント | / |
| | 100ポイント | / |
| | 100ポイント | / |
| | 100ポイント | / |

【各事業参加】ポイント計

C 社会参加・ボランティア

- 献血、各地区の行事参加等の活動

| 参加項目 | ポイント | 参加日 |
|--------|---------|-----|
| 献血 | 500ポイント | / |
| ボランティア | 100ポイント | / |
| お友達紹介 | 100ポイント | / |
| その他() | 100ポイント | / |
| その他() | 100ポイント | / |

【参加項目】ポイント計

※2枚目以降は追加台紙に記入してください

ポイント合計

| 参加項目 | ポイント |
|-----------------|------|
| A 毎日の健康行動 | |
| B 各事業参加 | |
| C 社会参加・ボランティア | |
| D 健診・人間ドック・がん検診 | |
| 特別ポイント | |

台紙1枚目の合計ポイント

ポイント