



ふくしま 健民カード 福島市健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名 性別 男 女 生年月日 大正 昭和 平成 年 月 日

住所 電話番号

A 毎日の健康行動 ※左記の例を参考に記入してください。

〈私の健康づくり目標〉

1か月後の目標

① 私の運動目標 ② 私の食事目標 ③ 感染症予防 または ④ 社会参加・その他

項目	実施日	ポイント	【例】 8/8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
体重測定		5	57.5															
歯みがき(毎食後)		5	○															
①私の運動目標		30	30回															
②私の食事目標		30	○															
③または④の目標		30	○															
合計		100	100															

項目	実施日	ポイント	【例】 8/8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
体重測定		5	57.5															
歯みがき(毎食後)		5	○															
①私の運動目標		30	30回															
②私の食事目標		30	○															
③または④の目標		30	○															
合計		100	100															

【毎日の健康行動】ポイント計

B 健康に関する教室や講座・イベントへの参加 ※参加項目等を記入してください。(1枚につき4回まで)

参加項目	会場・場所	ポイント	参加日
<input type="text"/>	<input type="text"/>	50	/
<input type="text"/>	<input type="text"/>	50	/
<input type="text"/>	<input type="text"/>	50	/
<input type="text"/>	<input type="text"/>	50	/

【健康に関する教室や講座・イベントへの参加】ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	<input type="text"/>
B 健康に関する教室や講座・イベントへの参加	<input type="text"/>
C 元気ふくしま親子チャレンジ	<input type="text"/>
D 献血・ポイント事業紹介	<input type="text"/>
E 健診・がん検診等受診	<input type="text"/>

この台紙の総計

初回参加者には100ポイントプレゼント♪ 台紙1枚目からの合計ポイント ポイント