

※コピー(カラー・白黒どちらも可)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 健民カード		令和2年度 ふたば健興プロジェクト【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「あなたの健康目標」を設定しましょう。 ※下記の例を参考に、3項目まで目標設定ができます。

健康目標の例

運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康体操(ラジオ体操等)をする</li> <li>散歩(ウォーキング)をする</li> <li>運動施設(プール・ジム等)に通う</li> </ul>	食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩に努める</li> <li>朝食をしっかり食べる</li> <li>よく噛んで食べる</li> <li>節酒(禁酒)する</li> </ul>	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧測定をする</li> <li>体重測定をする</li> <li>寝る前に歯磨きをする</li> <li>禁煙・節煙する</li> </ul>
----	--	----	--	-----	---

あなたの健康目標	運動	
	食事	
	その他	

（ ） 月	項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	運動																
	食事																
	その他																
	ポイント																
	項目	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	運動																
	食事																
	その他																
	ポイント																

**B** 健康づくり活動参加

※1回参加で50ポイント、5回参加したらボーナス100ポイント！

参加項目(健康づくり活動)	参加した日を記入しましょう					ボーナス
健康体操教室	/	/	/	/	/	+100
ママサロン	/	/	/	/	/	+100
栄養サロン	/	/	/	/	/	+100
アクティブシニア運動教室	/	/	/	/	/	+100
社協サロン	/	/	/	/	/	+100
その他( )	/	/	/	/	/	+100
【健康づくり活動参加】ポイント計	参加ポイント		ボーナス		合計	

ポイント合計

項目		ポイント
A	毎日の健康行動	
B	健康づくり参加活動	
C	健康づくりの取組(健診)	
D	社会参加	
この台紙の総計		

台紙1枚目からの合計ポイント	
----------------	--