

記入のしかた及びポイント計算方法

A 参加ポイント (初回のみ) 200 ポイント

B 毎日の健康行動 1日それぞれ 30 ポイント / 30 日間で 1,000 ポイント

- 運動・・・仲間と楽しく運動する。ウォーキングする。ラジオ体操をする。こどもと散歩する。こまめに動く。ストレッチをする。スクワットをする。
- 食事・・・バランスの良い食事をする。お酒は1日1合にする。減塩に取り組む。よくかんで食べる。おやつを減らす。腹八分目。ベジファースト(野菜のおかずから食べる)
- その他・・・禁煙する。歯磨きをする。血圧を測る。体重を測る。大声で笑う。外出後は手洗いをする。深呼吸をする。ストレスをためない。十分な睡眠をとる。

C 健診・がん検診

- 特定健診、75歳以上の健康診査、39歳以下の健康診査受診 1,000 ポイント
- がん検診(胃、大腸、肺、子宮、乳、前立腺)それぞれ 500 ポイント
- 健(検)診のお誘いをする、健診後の精密検査受診、骨粗しょう症検診、脳検診 500 ポイント

D 健康づくり

- 特定保健指導、介護予防教室
- いきいき健康教室、地区サロンへの参加 200 ポイント
- 運動系サークルやジムなど 100 ポイント

年に一度は
健診を
受けましょう!!



E 社会参加、ボランティア活動、仲間づくり、子育てサロン、サークル 1回につき50ポイント

2枚目以降の台紙 貼付欄

C 健診・がん検診 ※町または職場			D 健康づくり		
登録項目	ポイント	実施日	参加項目	ポイント	実施日
特定健診・健康診査	1,000	/	紹介ポイント	200	/
胃がん検診	500	/	特定保健指導	200	/
大腸がん検診	500	/	健やか講座	200	/
肺がん・結核検診	500	/	いきいき健康教室	200	/
子宮がん検診	500	/	地区サロン	200	/
乳がん検診	500	/	運動サークル・教室	100	/
前立腺がん検診	500	/	フィットネスクラブ・ジム	100	/
骨粗しょう症検診	500	/			/
脳検診	500	/			/
健(検)診のお誘い	500	/			/
精密検査	500	/			/
歯科健診	500	/			/
人間ドック	500	/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/

2枚目以降の台紙 貼付欄 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)でもご利用できます。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。

A 参加ポイント(初回のみ) 200 ポイント

B 毎日の健康行動 1日それぞれ 30 ポイント / 30 日間で 1,000 ポイント

枚目

	あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
運動												
食事												
その他												
	あなたの健康目標	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
運動												
食事												
その他												
	あなたの健康目標	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント		
運動												
食事												
その他												

継続するほどポイントゲット! 「チャレンジ」ポイント

① 「脱メタボ」チャレンジ

現在の体重 (月 日) _____ kg 目標体重 _____ kg
ご自分で「目標体重」を設定し、達成で **500 ポイント**

達成日
(月 日)

② 「禁煙」チャレンジ ※電子たばこも含む。

連続した10日で **300 ポイント**、20日で **500 ポイント**、1カ月で **1000 ポイント**
その他の列に「禁煙」できた日を記入していきましょう。

③ 「適量飲酒」チャレンジ

10日で **300 ポイント**、20日で **500 ポイント**、1カ月で **1000 ポイント**
食事の列に「1日1合」または「休肝日」が達成できた日を記入していきましょう。
※1日1合の目安：ウイスキー(ダブル2杯) 60ml・ビール(中瓶1本) 500ml
焼酎(25%) 100ml・ワイン(グラス2杯) 200ml

E 社会参加、ボランティア活動、仲間づくり、お子さん、お孫さんとの行事やイベントに参加 1回につき 50ポイント

健康に関する健康教室や講座・イベント

項目	ポイント	実施日	ポイント	実施日
献血	200	/	50	/
骨髄ドナー登録	200	/	50	/
町内・河川清掃	200	/	50	/
	50	/	50	/
	50	/	50	/

項目	ポイント
A 参加ポイント	
B 毎日の健康行動	
C 健診・がん検診	
D 健康づくり	
E 社会参加 等	
この台紙の総合	①
前年度獲得ポイント	②
台紙1枚目からの総合	①+②
	ポイント