

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

平田村健康ポイント事業【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 平田村

電話番号

※記入された個人情報は、平田村健康ポイン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 ※例にならって記入してください。

項目	実施日	ポイント	【例】	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	計
①歯みがき 義歯の手入れOK (1日2回以上)		25	○																				
②運動 (きずな健康体操・ラジオ体操・ ウォーキング等)		25	○																				
③食事(左項目の2つ以上)		25	○																				
④		25	○																				
合計		100	100																				

項目	実施日	ポイント	【例】	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	計
①歯みがき 義歯の手入れOK (1日2回以上)		25	○																				
②運動 (きずな健康体操・ラジオ体操・ ウォーキング等)		25	○																				
③食事(左項目の2つ以上)		25	○																				
④		25	○																				
合計		100	100																				

【毎日の健康行動】ポイント計

B 健康づくりの取組 ※例にならって記入してください。

健康に関する教室・講座等 1教室:200ポイント 継続の教室:1ヶ月あたり500ポイント

参加教室(講座)名	月日	会場	ポイント
【例】村の各健康教室、スポーツクラブ・ スポーツサークル、いきいきサロン、 介護予防事業(運動教室含む)等	0 / 00		200 又は 500
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		

【健康教室・講座・運動系行事の参加】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	
B 健康づくりの取組	
C 健診・がん検診	
D 社会参加・地域のボランティア活動	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの合計ポイント

ポイント