

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

までいにコツコツ 健康ポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名		性別	☐ 男 ☐ 女	生年月日	大正・昭和・平成・令和	年	月	日
住所	飯舘村					電話番号		

A 毎日の健康行動

目標を決めて、達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食事		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000

B 健康づくり・社会参加

健康教室・講座や、村の行事、サークル活動、ボランティアなどに参加したら記入してください。

月日	名 称	月日	名 称	月日	名 称	月日	名 称
○/○	例) ○○草刈り						

1回参加することにより、
100ポイント加算されます！

【健康づくり・社会参加】ポイント計			

C 健診・がん検診

この項目は、年度初めの令和2年4月1日までさかのぼって記入することができます。

受診項目	受診日	ポイント
健診・人間ドック受診	/	1000
各種がん検診	/	500
精密検査受診	/	1000

【健診・がん検診】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・社会参加	
C 健診・がん検診	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント

※注意 一度記入した項目は、1回のみになりますので
台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。