

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**

令和2年度

かがみいし健康ポイントプログラム【記入台紙】

枚目

A 健康アクションポイント（毎日の生活の中で実行したら日付と○をつけてください）

実施日 項目	3項目のうち2項目実行で100ポイント獲得																
	【例】 10/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
測定	○																
運動	○																
食習慣																	
A 合計																	

実施日 項目	3項目のうち2項目実行で100ポイント獲得																
	【例】 10/17	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
測定	○																
運動																	
食習慣	○																
A 合計																	

B 健康管理ポイント（一律500ポイント）

項目	達成日						
減量目標の達成	【例】11/4	/	/	/	/	/	/
禁煙チャレンジ	/	/	/	/	/	/	/
休肝日の設定	11/4	/	/	/	/	/	/
B 合計							

D 参加ポイント（一律500ポイント）

イベント等名称	参加日			
【例】〇〇健康セミナー	10/8	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
D 合計				

ポイント合計

項目	ポイント
A 健康アクションポイント	
B 健康管理ポイント	
C 受診ポイント	
D 参加ポイント	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	
ポイント	