

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

※2枚目以降の台紙は、役場で配布します。コピー（カラー・白黒どちらも可）「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

かつらおのしみちゃん健康チャレンジ
【記入台帳】

枚目

氏名		性別		生年月日	年 月 日
住所	葛尾村大字			電話	

C 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、各項目を設定してください。

健康目標の例

運動	食事	その他
<ul style="list-style-type: none"> ラジオ体操をする 毎日〇〇歩（〇分）歩く 毎日腹筋を10回する 仲間と楽しく運動する 	<ul style="list-style-type: none"> 減塩をに取り組む 油ものを控える 間食しない 飲酒は適量を守る（1合/日） 	<ul style="list-style-type: none"> 血圧測定をする 体重測定をする 食後に歯磨きをする 禁煙をする 農作業をする

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

D 健康教室・その他

項目	参加日	ポイント
いきいき交流会へ参加する（4回）	/ / / /	500
すこやか体操教室へ参加する（4回）	/ / / /	500
住民交流サロンに参加する（4回）	/ / / /	500
		500
		500

ポイント合計（A～D）

項目	ポイント
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 毎日の健康行動	
D 健康教室・その他	
この台紙の総計	

D 【健康教室・その他】
ポイント計