

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。

ふくしま健民カード
対象年齢 18歳以上

献上桃の郷こおり 健康ポイント事業記入台紙

氏名		男 女	生年月日	年	月	日生
住所	桑折町			電話番号		

A 毎日の健康行動 健康目標と達成した日付を記入してください。(記入の仕方は裏面にあります)

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		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
へらしお 減ら塩		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	計ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
食事 その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
へらしお 減ら塩	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加した日を記入しましょう			
町健康教室参加 (1種類あたり) (1か月4種類まで)	500	/	/	/	/
イコーゼプール利用 (1か月4回まで)	500	/	/	/	/
イコーゼ ベビールーム、キッズ 広場利用 (1か月に4回まで)	500	/	/	/	/
いきいき百歳体操参加(1か月4回まで)	500	/	/	/	/
【健康教室・その他】 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 健康教室・その他	
C 健診・がん検診	
D 社会参加	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	

C 健診・がん検診

受診項目	ポイント	受診日
健診・人間ドック受診	1000	
各種がん検診	500	
メタボ判定 非該当者	500	
がん検診精密検査受診	500	
歯科健康診査受診	500	
【健診・がん検診】 ポイント計		

D 社会参加

参加項目	ポイント	参加日
保健協力員登録	500	
食生活推進員登録	500	
マルベリー会員登録	500	
献血	500	
紹介ポイント※1	500	
【社会参加】 ポイント計		

※1 紹介ポイントはこの事業を3人以上に紹介するとポイントがもらえます

桑折町・福島県が新しい健康づくり応援します！ **ふくしま健民カード！！**

対象者 年齢が18歳以上の桑折町に在住の方
 実施期間 2020年6月1日(月)～2021年3月1日(月)
 参加方法 この台紙に記入してご参加ください。

ステップ1

日々の健康づくりを台紙に記録。

ステップ2

台紙1枚ごとにポイントを集計します。

ステップ3

右記の発行基準ポイントが集まったら桑折町健康福祉課健康増進係へ提出してください。

カード発行基準	
ノーマル	3,000ポイント
シルバー	6,000ポイント
ゴールド	10,000ポイント
プラチナ	20,000ポイント
ダイヤモンド	50,000ポイント

カードが発行されるごとに
 ‘イコーゼのプール利用券’をプレゼント!!
 みんなで参加して健康になろう!!



記入の仕方

- ① 「運動」「食事・その他」「減ら塩」の3分野で、目標例を参考に各項目の目標を設定し、表の目標記入欄へ記入してください。
- ② 各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- ③ 1日の終わりに、今日達成した目標の記入欄に日付を記入してください。
- ④ 目標達成日が30日たまるまで②と③を継続してください。
- ⑤ 目標を30日達成できたら、1項目毎に1,000ポイントが付与されます。
- ⑥ また、目標を30日達成できたら、B・C・Dにある項目達成でボーナスポイント！

(記入例)

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動	ラジオ体操をする	6/12	6/13	6/14											
食事 その他	朝食は必ず食べる	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17								
減ら塩	減塩しょうゆを利用する	6/13	6/14	6/16											

(毎日の健康行動目標例)

A	毎日の健康行動 ※下記の例を参考に各項目の目標を設定してください。	減塩で健康に！
健康目標例		
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・今より10分多く体を動かす ・仲間と楽しく運動する ・ラジオ体操をする ・毎日腹筋を10回する ・毎日ストレッチをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩食品を利用する ・出汁をとり調味料を減らす ・練り製品、加工食品を減らす ・調味料を減らし酢を利用 ・かけ醤油よりつけ醤油
食事・その他	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食は必ず食べる ・血圧を測る ・腹八分目にする ・3食後に歯磨きをする 	

問い合わせ先

桑折町保健福祉センター「やすらぎ園」内 健康福祉課 健康増進係 TEL582-1133