

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 令和2年度 健民カード 三春町健康づくりポイント事業【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	三春町			電話番号				

D 毎日の健康行動 例

項目	実行日	ポイント	6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
運動	30	○															
体重測定	30	○															
歯みがき(毎食後)	10	○															
	10	○															
	10	○															
	10	○															
合計	100	100															

項目	実行日	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
運動	30																
体重測定	30																
歯みがき(毎食後)	10																
	10																
	10																
	10																
合計	100																

※下記の例にならって実行日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。 【毎日の健康行動】ポイント計

※例) 毎日の健康行動について、毎日できそうなことを実践しよう!

運動	ウォーキング、ラジオ体操、筋トレなどの、運動のみの時間15分以上	一日 各30ポイント
体重測定	一日1回体重測定	
歯みがき	一日3回食後に歯みがき	一日 各10ポイント
食生活	減塩、間食を控える、ベジファースト、寝る前は食べない、など	
禁煙	一日たばこを吸わない	
適度な飲酒	休肝日	

ポイント合計

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 健康教室・その他	
D 毎日の健康行動	
この台紙の総計	

※台紙を窓口に提出する際、各々のポイント合計を記入してください。

台紙1枚目からの総計

ポイント
