

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6年度
南会津町健康ポイント事業【記入台紙】

枚目

| | | | | | |
|----|--------|---------------|---|---|---|
| 氏名 | 性別 男・女 | 生年月日 大正・昭和・平成 | 年 | 月 | 日 |
|----|--------|---------------|---|---|---|

| | |
|----|------|
| 住所 | 電話番号 |
|----|------|

A 健康行動 「健康目標」を最低2つ設定しましょう。 ※下記の例を参考に、目標を設定してください。

- ・ ラジオ体操をする
- ・ 朝食をとる
- ・ 夜はしっかり歯磨き
- ・ 野菜プラス1皿
- ・ ○○歩(○分)歩く
- ・ 禁煙する
- ・ 休肝日を設ける

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 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 行動1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 行動2 | | | | | | | | | | | | | | |

| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 獲得ポイント |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

C イベント・ボランティア参加 ※できる範囲で人と交流しましょう。

イベント・ボランティア参加の例

- ・ 献血
- ・ 行政区の活動(地区の清掃など)
- ・ 健康、福祉、スポーツなどのイベントやボランティア

| イベント・ボランティア名(社会参加) | 月日 | 獲得ポイント |
|--------------------|----|--------|
| | / | |
| | / | |
| | / | |
| | / | |

ポイント合計

| 項目 | 獲得ポイント |
|------------------------|--------|
| A 毎日の健康行動 | |
| B 健康チェック | |
| C イベント・ボランティア参加 | |
| この台紙の総計 | |

台紙1枚目からの総計

ポイン