

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