

※2枚目以降の台紙は、各保健(福祉)センター等で配布しています。コピー(カラー・白黒どちらも可)でも可。市のホームページからダウンロード可。



# ふくしま 健康づくりポイント事業

## 健民カード 【記入台紙】

枚目  
( 月分)

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

D 毎日の健康行動																	計		
項目	実施日	ポイント	【例】	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15	
	運動		30	6/1 ○															
塩分を控える		20	○																
バランスの良い食事		20	○																
歯みがき(毎食後)		20	○																
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)		10	○																
合計		100	100																

D 毎日の健康行動																																計
項目	実施日	ポイント	/16	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/31														
	運動		30																													
塩分を控える		20																														
バランスの良い食事		20																														
歯みがき(毎食後)		20																														
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)		10																														
合計		100																														

**D** 【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、ストレッチなど } 1日 30ポイント
- 塩分を控える** ……みそ汁は具を多くして1日1~2回まで、漬物は1日1回まで、麺類の汁は残すなど
- バランスの良い食事** ……主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2食以上 } 1日 各20ポイント
 

主食：ごはん、パン、めん類  
 主菜：魚、肉、卵、大豆製品料理  
 副菜：野菜、きのこ、海藻料理
- 歯みがき** ……1日3回食後に歯みがき
- 禁煙** ……1日タバコを吸わない } 1日 10ポイント  
 (元々吸わない方は毎日ポイントになります)

ポイント合計(A~D)

項目	ポイント
<b>A</b> 健診・がん検診等受診	
<b>B</b> 社会参加・ボランティア活動等	
<b>C</b> 運動に関するサロン、スポーツイベント等	
<b>D</b> 毎日の健康行動	
この台紙の総計	ポイント

※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