

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・白黒どちらでも可）利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月頃以降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7年度

もとみや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	BMI（肥満度を表す指標）を計算してみましょう。
生年月日	年 月 日	電話番号		体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = BMI (kg) ÷ (m) ÷ (m) = ()
住所	本宮市			【参考】日本肥満学会が定めたBMIの基準 18.5未満「低体重（やせ）」、18.5以上25未満「普通体重」、25以上「肥満」

A 毎日の健康行動（1項目：20ポイント）

①わたしの健康目標

②わたしの運動目標

項目	ポイント	実施日											
①わたしの健康目標	20	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②わたしの運動目標	20												
③朝食	20												
④歯みがき	20												
⑤体重測定	20												
合計		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

項目	ポイント	実施日											
①わたしの健康目標	20	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②わたしの運動目標	20												
③朝食	20												
④歯みがき	20												
⑤体重測定	20												
合計		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

【毎日の健康行動】ポイント計

B 健康づくり取組

社会参加・その他

参加項目	ポイント	月日	月日	月日
献血をした	100	/	/	/
市の講座に参加した (食の力講座、えびかの台所、ボディリメイクスクールなど)	100	/	/	/
市内イベントに参加した (夏祭りや秋祭り(健康と福祉まつり)、駅伝など)	100	/	/	/
もとみやスポーツネットワークの運動教室へ参加したり、 総合体育館のトレーニング室を利用した	100	/	/	/
地域の活動に参加した(ふれあいサロン、いきいき百歳体操など)	100	/	/	/
ボランティア活動に参加した (ふれあい給食サービス、傾聴ボランティアなど)	100	/	/	/
バスなどの公共交通機関を利用したり、 徒歩や自転車で外出した(上限6回)	100	/	/	/
その他に、健康づくりのために取り組んだ活動があればご記入ください。 (上限6回)	100	/	/	/
	100	/	/	/
【社会参加・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 社会参加・その他	
C 健診・がん検診・ 人間ドックなど	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

	ポイント
--	------