

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 なかしま健康づくりポイント事業【記入台紙】**

枚目

氏名	(男・女)	生年月日	T・S・H	年	月	日
住所	中島村大字	字	電話番号			

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、各項目(運動・食事・その他)の目標を設定してください。

各項目の健康目標を設定し、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	15
運動															
食事															
その他															

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ポイント
運動																1,000
食事																1,000
その他																1,000

ボーナスポイント!

毎日の健康行動に1か月以上継続して取り組むと、ボーナスポイントが付与されます。

1、2か月経過時	1,000ポイント
3、4か月経過時	3,000ポイント
5、6か月経過時	4,000ポイント
7、8か月経過時	5,000ポイント

目標を達成した日が30日分貯まれば項目ごとに1,000ポイントが付与されます。

C 健康教室・社会参加・その他 ※令和2年4月1日以降実施分が対象です

参加項目	ポイント	参加・活動日	参加項目	ポイント	参加・活動日
健康教室に参加	500		ボランティア活動に参加	500	
村のイベントに参加	500		その他	500	
ミニデ「伊・ヒ・ス・サ」に参加	500			500	
献血協力	500			500	
行政区の活動に参加	500		ポイント事業紹介		50×()人

ポイント合計

A 毎日の健康行動	B 健診・がん検診等	C 健康教室・社会参加・その他	この台紙の合計	+	前回までの合計	=	台紙1枚目からの総計