

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5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。	3か月経過時	1,000×()項目=()
	4か月経過時	2,000×()項目=()
	5か月経過時	3,000×()項目=()
	6か月経過時	4,000×()項目=()

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4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 イサービ ス・サロンに参加	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					+	前回までの合計	=	台紙1枚目からの総計
A	毎日の健康行動	B	健診・がん検診等	C				
						ポイント		ポイント