

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5年度

檜葉ならではの健幸チャレンジ事業【記入台紙】

枚目

氏名	性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成	年
住所	檜葉町	電話番号			

A 毎日の健康行動「あなたの健康目標」を3つ設定しましょう。 ※下記の例を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

健康目標の例

運動

- ラジオ体操をする
- 散歩（ウォーキング）をする
- ストレッチをする

食事

- 朝食をしっかりと食べる
- 良く噛んで食べる
- 夕食は腹八分目
- 一皿多く野菜を食べる

その他

- 体重測定をする
- 食後に歯磨きをする
- 寝酒を飲まない
- 寝起きの一本を吸わない

達成した日付を記入してください。

※30日分取り組んだら1,000ポイント（3項目まで）

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
目標1		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
目標2		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
目標3		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
目標1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
目標2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
目標3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

B イベント・健康づくり活動メニュー参加 地域のイベントに参加しよう！

ポイント合計

参加項目	参加した日を記入しましょう				
元気アップ教室 (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
檜葉市民大学（教養講座・専門講座） (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
デュークズウォーキング (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
地域ミニデイに参加 (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
【イベント・健康づくり活動メニュー参加】ポイント計					

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B イベント・健康づくり活動参加	
C 健康づくりの取組	
D 社会参加	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント

※注意 一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。