

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 追加用 健民カード 二本松市健康マイレージ事業【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 生年月日  大正  昭和  平成 年 月 日

住所  二本松市 電話番号

※記入された個人情報、二本松市健康マイレージ事業及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関すること以外には使用いたしません。

## A 参加ポイント(初回のみ)

## B 毎日の健康行動 ※例にならって記入してください。

項目	実施日	ポイント	【例】 6/1	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15	計
体重測定		1	○																
歯みがき(毎食後)		1	○																
禁煙		1	○																
わたしの食事目標		2	○																
わたしの運動目標		5	○																
合計		10	/0																

項目	実施日	ポイント	【例】 6/16	/16	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/	計
体重測定		1	○																	
歯みがき(毎食後)		1	○																	
禁煙		1	○																	
わたしの食事目標		2	○																	
わたしの運動目標		5	○																	
合計		10	/0																	

【毎日の健康行動】ポイント計

## C 健康づくり取組 ※例にならって記入してください。

健康教室・講座・運動系行事の参加 健康教室・講座 →10ポイント (健康増進課事業は20ポイント)  
運動系行事(〇〇大会) →20ポイント

参加項目	会場・場所	ポイント	参加日
【例】健康教室や健康講座等への参加			0 / 00
【例】運動系行事(〇〇大会)への参加			/
			/
			/
			/

【健康づくり取組】ポイント計

## ポイント合計

項目	ポイント
A 参加ポイント(初回のみ)	<del>10</del>
B 毎日の健康行動	
C 健康づくり取組	
D 社会参加・ボランティア活動等	
E 紹介	
F 健診・がん検診等受診	

この台紙の合計

台紙1枚目からの総計ポイント

二本松市記入欄  ノーマル  シルバー  ゴールド  プラチナ  ダイヤモンド

ポイント