


2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のり等で重ねて綴ってください。

※コピー利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月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 <small>(ふくしま健民バスポート事業)</small>	令和2年度 にしごう健康ポイント【記入台紙】 <small>※事業名が「にしごうぴんぴんカラ健康ポイント事業」より変更となりました</small>	枚目

氏名	性別 男・女	生年月日
住所	電話番号	

A 毎日の健康行動

① 運動目標 :

② 栄養目標 :

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
① 運動目標	50														
② 栄養目標	50														
③ 感染症対策	30														
④ 休 養	10														
⑤ 体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合 計															

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
① 運動目標	50														
② 栄養目標	50														
③ 感染症対策	30														
④ 休 養	10														
⑤ 体重測定	10	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合 計															

B 健康づくり取組

社会参加・その他 ※台紙1枚当たり上限 300 ポイントといたします

参加項目	ポイント	月日	月日	月日
献血・ドナー登録	100	/	/	/
村の講座に参加した()	100	/	/	/
村の教室に参加した()	100	/	/	/
ボランティア・行政区の活動に参加	100	/	/	/
村民プールを利用した	100	/	/	/
その他に、健康づくりのために取り組んだ活動()	100	/	/	/

ポイント合計

項目	
A 毎日の健康行動	
B 健康づくり取組	
C 健診・がん検診等	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	