

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**  
(ふくしま健民/パスポート事業)

令和5年度 にしGOココカラ元気プロジェクト Fコース【記入台紙】

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 血圧測定	50														
④ 体重測定	30	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
⑤ 感染症対策	20														
合計															

項目	ポイント	実施日													
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
① 運動目標	50														
② 栄養目標	50														
③ 血圧測定	50														
④ 体重測定	30	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
⑤ 感染症対策	20														
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	
<b>A 毎日の健康行動</b>	
<b>B 健康づくり取組</b>	
<b>C 健診・がん検診等</b>	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	