

記入のしかた

毎日の健康行動（1日1回、ポイントを獲得できます。）

- ①体重測定 10ポイント ●朝、体重を測ったら、○を記入してください。
- ②血圧測定 10ポイント ●朝、血圧を測ってください。測ったら、○と血圧値を記入してください。
- ③歯みがき 10ポイント ●毎食後に歯磨きをしたら、○を記入してください。
- ④運動 50ポイント ●朝、ラジオ体操やウォーキング（歩く）またはジョギング（走る）を行ったら、○をつけてください。冬期間はジョセササイズ（除雪）または水泳（歩行可）等を行ったら、○をつけてください。
- ⑤食事 20ポイント ●食事をとり、その中に野菜が一皿以上あった場合や減塩に取り組みたら、○をつけてください。（漬物、ジュース類は除く）

終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。

注意点 “朝”とは午前10時までとします。

健康づくり事業 ※例にならって記入してください。

名称	月日	会場・場所	ポイント
【例】定期受診	3/2	〇〇病院	20
【健康づくり事業】ポイント計			

健康教室・健康相談日・献血
（夜間ヘルスアップ運動教室（成人）、
土曜フィットネス教室、健康栄養教室）
1項目：200ポイント

医療機関受診
（ボランティア活動、グラウンドゴルフ等）
1項目：20ポイント

社会参加活動
（持病等での通院）
1項目：30ポイント

注意点
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。
（この項目は、年度初めの平成31年4月1日までさかのぼって記入することができます。）

健診・がん検診（1項目：200ポイント）

受診項目	月日	会場・場所	ポイント
【例】特定健康診査・基本健康診査等	5/3	〇〇〇公園体育館	200
特定健康診査・基本健康診査等			
胃がん検診			
大腸がん検診			
胸部レントゲン・肺がん検診			
子宮がん検診			
乳がん検診			
歯科健康検査			
その他の検診			
【健診・がん検診】ポイント計			

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・白黒どちらでも可）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。印刷してご利用ください。



ふくしま
健民カード

令和2年度

小野町健康づくりポイント事業【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 小野町

電話番号

毎日の健康行動 ※例にならって記入してください。

	月日	1日のポイント	【例】3/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
朝測定	①体重測定	10	○											
	②血圧測定	10	○											
	最高血圧値		132											
	最低血圧値		75											
	③歯みがき	10	○											
	④運動	50	○											
	⑤食事	20	○											

	月日	1日のポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
朝測定	①体重測定	10												
	②血圧測定	10												
	最高血圧値													
	最低血圧値													
	③歯みがき	10												
	④運動	50												
	⑤食事	20												

	月日	1日のポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
朝測定	①体重測定	10												
	②血圧測定	10												
	最高血圧値													
	最低血圧値													
	③歯みがき	10												
	④運動	50												
	⑤食事	20												

【毎日の健康行動】ポイント計

ポイント	毎日の健康行動	健康づくり事業	健診・がん検診	この台紙の総計	台紙1枚目からの総計
合計	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント