

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

大熊町健康チャレンジ事業【記入台紙】

枚目

氏名 性別 男 女 生年月日 大正 昭和 平成 年 月 日

住所 電話番号

A 毎日の健康行動

 まずは、あなたの運動目標を立てましょう(いつもより10分多く動きましょう!)

あなたの運動目標

あなたの運動目標を立てるにあたっての例

例 外でできる運動

- 普段より早歩きでのウォーキング10分
- ジョギング10分
- 庭の手入れ・畑仕事10分

買い物時にできる運動

- 出口から遠い場所に駐車する
- 階段をゆっくり登る15~30段×5回

家の中でできる運動

- ラジオ体操10分
- 筋トレ10分
例)洗濯物を干しながらスクワット(1枚干すごとに1回)
例)歯磨きしながらかかとの上げ下げ10回×5セット程度
- ゆっくりと10~20秒かけ体を伸ばすストレッチ10分
- ちょっと大きく動いて掃除

実行したら表に○をつけます。

項目	ポイント	実施日															
		例 4/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
体重を測定し、記録する	20	57.5 kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
たばこを吸わない	20	○															
朝食を食べる	20	○															
毎食野菜を食べる(漬物以外)	20	○															
上記、「あなたの運動目標」の実施	20	○															
合計		100															

実施日																	計	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	

【毎日の健康行動】ポイント計

B 健康教室・行事・ボランティア等への参加 ※町の教室以外でも可

例 参加項目	ポイント	参加日						計
運動教室	200	4/1	/	/	/	/	200	
	200	/	/	/	/	/		
	200	/	/	/	/	/		
	200	/	/	/	/	/		
	200	/	/	/	/	/		
	200	/	/	/	/	/		

【健康教室等参加】ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健康教室・行事・ボランティア等への参加	
C 健診・がん検診等	
この台紙の総計	

台紙1枚目の合計ポイント

ポイント