

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	大熊町大字	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														
		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	
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	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

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