

## A 毎日の健康目標

毎日の健康目標（例の中または自分に合った目標）を設定し、記入スペースへ記入します。その日の目標が達成できれば表に○を記入します。目標を1つ達成で50ポイント、2つ達成で100ポイントになります。

毎日の健康目標を2つ決め、右に記入します。

①自分の健康のために毎日取り組みたいことを目標にしましょう。右の例を参考に無理のない目標にしましょう。

あなたの健康目標		1	2	3
日にち		5/1	5/2	5/3
目標1	腹筋20回	○	×	○
目標2	食事をよく噛んで食べる	○	○	○

②実施できたら○、実施できなければ×を記入

## B 健（検）診のポイント特定健診、人間ドッグいつれかの受診で1,000ポイント各種がん検診で200ポイント

健（検）診のポイント ※受診した項目に○をつけてください。

受診項目	チェック	ポイント
特定健診・その他健康診査		1,000
人間ドッグ		1,000
各種がん検診		200
健診結果説明会・事後指導教室		200

受診項目	チェック	ポイント
二次検診（精密検査）		1,000
特定保健指導		1,000
健診・がん検診ポイント合計		



まずは、3,000ポイントでふくしま健民カードをもらおう！お徳がいっぱいだよ！しもごう健康ポイントカードも、あわせてつくろう！

楽しみを持って生活しましょう

いつまでも畑仕事をしましょう

おいしく食べてからだを動かしましょう

健康しもごう21計画

## 適度な運動「毎日プラス10分の運動」

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで健康寿命がのびせることをご存知でしょうか？

「+10(プラステン)」を合言葉に、◆18歳～64歳の方は1日60分◆65歳以上の方は1日40分を

目標に無理なくからだを動かしましょう。

※この目標は体が健康である場合の目標です。

### 健康寿命とは・・・

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。だれもが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいものです。健康寿命を延ばしましょう！

## ふくしま健民カード しもごう健康チャレンジ【記入台紙】

氏名		性別	生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
		男・女					

住所	下郷町	電話番号	
----	-----	------	--

## A 毎日の健康目標 運動・食事・その他の内容から、自分に合った無理のない目標を2つ設定しましょう。

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <b>運</b><br>動 <ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ、テレビ体操をする</li> <li>ウォーキング1日15分</li> <li>腹筋20回</li> </ul> | <b>食</b><br>事 <ul style="list-style-type: none"> <li>しっかり朝食を食べる</li> <li>野菜を毎食食べる</li> <li>減塩に取り組む</li> <li>食事をよく噛んで食べる</li> </ul> | <b>そ</b><br>の<br>他 <ul style="list-style-type: none"> <li>食事の後に歯みがきをする</li> <li>血圧測定をする</li> <li>体重を計る</li> </ul> |
|--|--|---|

あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標1															
目標2															

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	獲得ポイント
日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
目標1																	
目標2																	

## C 社会参加

参加項目	月日	ポイント
しもごう健康ポイントカード参加	/	200
健康づくり講演会参加	/	200
献血協力1回につき	/	200
	/	
ポイント計		

## D 教室参加（サロン等）

参加項目	月日	ポイント
介護予防教室参加（年間）	/	200
健康教室参加（年間）	/	200
サロン活動	/	200
老人会活動に参加（年間）	/	200
公民館活動に参加	/	200
ポイント計		

## ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康目標	
B 健（検）診のポイント	
C 社会参加	
D 教室参加（サロン等）	
この台紙の総計	

## 台紙1枚目からの総計

ポイント
------

福島県が新しい健康づくり、応援します！

ふくしま健民カード