

健康づくりを習慣化

令和2年度版

からむん 健康ポイント手帳

《ポイント合計》

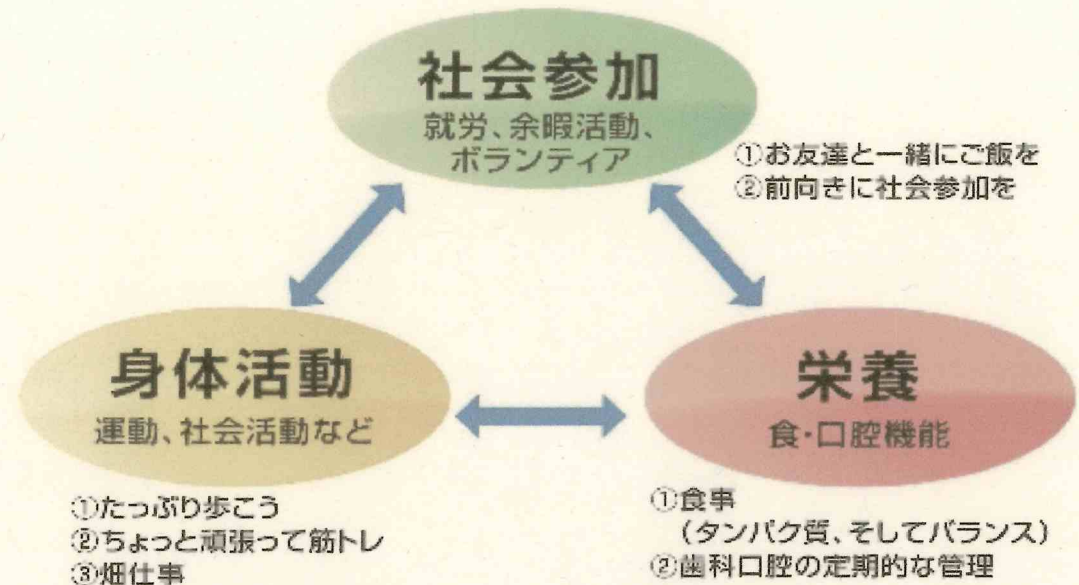
毎日の健康行動	
自分で立てた目標	
健診・がん検診	
健康教室・講座・その他	
合 計	

地区

氏名

提出先、お問い合わせ 昭和村 保健福祉課 保健係

電話0241-57-2645 FAX0241-57-2649



300ポイント以上で

「ふくしま健民カード（ノーマル）」を差し上げます。

継続的に健康づくりを続けると更に、ふくしま健民カードがランクアップします。

1 毎日の健康行動（1項目：1ポイント）

※例にならって記入しましょう（実施する項目の箇所に記入）

(令和2年度版)

[illegible]

2 私の健康目標（1項目：1ポイント）

※健康習慣を継続（身につける）するために実施するものです。
※毎日、続けられるものを（又は定期的に実施できるもの）目標にして、継続へのモチベーションにつなげて
いきましょう。

(令和2年度版)

月日	例 8/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
例：農作業	○															
ポイント数																

例：ウォーキング30分以上、腹筋を1日30回やる、たばこを減らす、自転車で通勤する、休肝日設ける、
農作業（畑作業）、草むしりをする、犬の散歩、グランドゴルフ、新聞を取りに行く、友人と会話する、

3 健康づくりの取組

(令和2年度版)

《記入のしかた》

●健康づくりに参加したら、からむんスタンプを押してもらってください。 ●ポイントの計をポイント計欄に記入してください。

●項目が多いときは、空欄に記入してください

【各種健康診査・がん検診・人間ドック】

項 目	スタンプ欄
特定健康診査・ 基本健康診査等 (100)	
肺がん検診 (20)	
胃がん検診 (20)	
大腸がん検診 (20)	
前立腺がん検診 (20)	
乳がん検診 (20)	
子宮がん検診 (20)	
人間ドック (100)	
お口ドック (20)	
精密検査 (20) 【要再検査受診】	
ポイント数	

【健康教室・講座・その他】: すべて20ポイント

項 目	スタンプ欄					計
健康づくりセミナー						
元気で長生き教室						
健康講演会						
関節さびぬき教室						
お達者くらぶ						
ちょいフィット						
ポイント数						