

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。出力してご利用ください。

おうちで毎日健康づくり

D			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
項目	実施日	ポイント	【例】															計	
			6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/
運動		30	○																
体重測定		30	○																
食生活		10	○																
歯みがき(毎食後)		10	○																
適度なお酒		10	○																
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)		10	○																
合計		100	100																

D			16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
項目	実施日	ポイント	【例】																計
			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
運動		30																	
体重測定		30																	
食生活		10																	
歯みがき(毎食後)		10																	
適度なお酒		10																	
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)		10																	
合計		100																	

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

D ポイント計

※例) おうちで毎日できそうなことを実践しよう!

運動	ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ体操など15分以上	1日 各30 ポイント
体重測定	1日1回体重測定	

食生活	塩分を控える、腹八分目 間食を控える、ねる前は食べない など	1日 各10 ポイント
歯みがき	1日3回食後に歯みがき	
適度なお酒	休肝日(週1日以上) ※元々飲酒しない方も対象	
禁煙	1日タバコを吸わない ※元々喫煙しない方も対象	

ポイント合計(A~D)

項目	ポイント
事業参加ポイント(初回のみ)	100
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 健康教室・スポーツ行事等	
D おうちで毎日健康づくり	
この台紙の 総計	ポイント

※台紙を窓口に提出する際、各々のポイント合計を記入してください。