ふくしま健民カード　令和４年度 いきいきそうま健康ポイント事業【記入台紙】

＜参加方法について＞　実施期間：6月1日～令和5年3月1日

① 台紙（この用紙）に取り組んだ内容（A～D）を記入。（台紙1枚ごとにポイント集計）

② 実施期間中基準ポイント毎に、ポイントが貯まったら、台紙（この用紙）を保健センターに提出。

A 健診・がん検診等受診

受診した日付を表に記入してください。

項　目	ポイント	受診日	項　目	ポイント	受診日	項　目	ポイント	受診日
特定健診、人間ドック、後期高齢者健診	1,000	／	子宮がん検診	200	／	妊婦歯科健診	200	／
特定保健指導	500	／	乳がん検診	200	／	内部被ばく検診（ホールボディ検診）	500	／
大腸がん検診	200	／	胃がん検診	200	／	**外部被ばく検診（D-シャトル検査）**	500	／
肺がん検診	200	／	精密検査	300	／	A【健診・がん検診等受診】ポイント計		

B 社会参加・ボランティア活動

自主グループ活動、健康づくり組織活動、献血、ボランティア等に参加した際、項目などを記入してください。

項　目	ポイント	参加日
健康づくり組織活動（保健協力員、食生活改善推進員などとしての活動）	100	／
献血	300	／
空き缶ひろい	100	／
盆踊り大会	100	／
自主グループ活動（　　）	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
B【社会参加・ボランティア活動】ポイント計		

C 健康教室・スポーツ行事等

健康教室、ウォーキング大会等の行事に参加した際に、項目などを記入してください。

項　目	ポイント	参加日
健康教室など（　　）	200	／
市民体育大会	200	／
骨太健康体操	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
	200	／
C【健康教室・スポーツ行事等】ポイント計		

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。

おうちで毎日健康づくり

D 項目 ＼ 実施日	ポイント	【例】6／1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	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	100																

D 項目 ＼ 実施日	ポイント	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	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
- 体重測定……1日1回体重測定

（1日 各30ポイント）

- 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
- 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

（1日 各10ポイント）

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。