



ふくしま 令和5年度 健民カード 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>

- ① 台紙(この用紙)に取り組んだ内容(A~C)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		受診した項目のポイントに○をつけて、ポイントの合計を記入してください。			
項目	ポイント	項目	ポイント	項目	ポイント
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	200	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
胸のレントゲン	200	精密検査	300	A 健診・がん検診等受診ポイント計	

受診したら表のポイントに○を記入してください♪

<記入例>

項目	ポイント
子宮がん検診	200

B 社会参加(地域の行事や健康教室、ボランティア等への参加)

骨太健康体操、公民館各種教室、自主グループ活動、献血、健康づくり組織活動、ボランティア活動、各種イベント等に参加した際、1回ごとに参加回数に○をつけて、ポイントの合計を記入してください。

参加したら表の参加回数及びイベント名に○を記入してください♪

参加項目	ポイント	参加回数										合計	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
骨太健康体操	200												
公民館各種教室など()	200												
自主グループ活動など()	200												
献 血	200												
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)	200												
ボランティア活動など()	200												
各種イベント	200	ウォーキング大会	市民体育大会	市民総参加空き缶拾い大会	盆踊り大会	地区行事など()							

B 社会参加(地域の行事や健康教室、ボランティア等への参加) 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。

C 運動や食事で自分なりにとりくんだら○を

C		記入例															
項目	ポイント	実施日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		運動	40	6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食生活	40																
体重測定	20																
血圧測定																	
合計	100	100															

C																		
項目	ポイント	実施日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		運動	40	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食生活	40																	
体重測定	20																	
血圧測定																		
合計	100																	

実施日、取り組んだ項目に○をつけて(体重測定・血圧測定はどちらか片方のみで○をつける)合計を記入してください。

C ポイント計

運動や食事でとりくむ例としては

運動.....ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ体操など自分で目標を決める。

食生活.....塩分を控える、腹八分目に抑える、間食を控える、ねる前はたべないなど自分で目標を決める。

1日各40ポイント

血圧測定.....1日1回血圧測定

体重測定.....1日1回体重測定

1日1回どちらかを測定すれば20ポイント

ポイント合計(A~C)

項目	ポイント
事業参加ポイント(初回のみ)	100
A 検診・がん検診等受診	
B 社会参加	
C 運動や食事	
この台紙の総計	ポイント

※台紙を提出する際、ポイント総計を記入してください。