



ふくしま 令和6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基準ポイントが貯まったら、ふくしま健民カードの申請書と一緒に台紙（この用紙）を保健センターに提出。ふくしま健民カードを配布します。

A 健診・がん検診等受診 受診した項目のポイント欄に○をつけて、○をつけた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	項目	ポイント
健康診断、人間ドック 特定健診、後期高齢者健診	1,500	胸のレントゲン	200	胃がん検診	200	内部被ばく検診 (ホールボディ検診)	500
特定保健指導	1,500	子宮がん検診	200	大腸がん検診	200	外部被ばく検診 (D-シャトル検査)	500
精密検査 ※検(健)診で精密検査の 対象になった人のみ	300	乳がん検診	200	妊婦歯科健診	200	A 健診・がん検診 受診 ポイント計	

B 社会参加（地域の行事や各種教室、ボランティア等への参加）

骨太健康体操、ボランティア活動、各種教室、自主グループ活動、健康づくり組織活動、献血等に参加した際、1回ごとに参加回数欄に○をつけて、○をつけた数に200ポイントをかけて参加項目ごとの合計点を計算してください。最後にすべての合計点を合算して、ポイント計欄に記入してください。

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 空き缶ひろい	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

Aの記入例

健康診断や各種検診等を受診した際に、受診した項目のポイント欄に○をつけてください。○をつけたポイントの合計をポイント計欄に記入してください。

<健康診断を受診した場合>

項目	ポイント
健康診断、人間ドック 特定健診、後期高齢者健診	1,000

Bの記入例

社会活動に参加した際に1回ごとに参加回数欄に○をつけてください。○をつけた数に200ポイントをかけて参加項目ごとの合計点を計算し、最後にすべての合計点を合算して、ポイント計欄に記入してください。

<地区の草むしりを2回した場合（ボランティア活動など）>

参加項目	ポイント	参加回数										合計	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ボランティア活動など (草むしりなど)	200	○	○										400

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（白黒可）でもご利用いただけます。足りなくなったら、「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。印刷してご利用ください。

C 運動と食生活の目標を月ごとに決めて取り組んでみよう

1項目実施することに50ポイント/1日最大200ポイント
自分なりの運動と食生活の目標を記入してください。

_____月

運動の目標	
食生活の目標	

自分で設定した運動・食生活の目標を達成できたら、達成した日にちのそれぞれの項目に○をつけてください。
体重測定・血圧測定をしたら数値（あるいは、○）を記入してください。月の最後に○の個数、体重測定・血圧測定を記録した回数を記録数としてカウントし、記録数×50ポイントで合計ポイントを計算します。

項目	月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	記録数
運動												
食生活												
体重測定												---
血圧測定		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40

項目	月日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	記録数
運動												
食生活												
体重測定												---
血圧測定		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40

項目	月日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	記録数
運動													
食生活													
体重測定													---
血圧測定		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	44

C 記録数 × 50 ポイント ポイント合計 ポイント

運動と食生活の目標の例は
 運動・・・ウォーキング5000歩、ラジオ体操、ストレッチ体操、筋トレなど
 食生活・・・減塩を心がける、野菜を毎日食べる、腹八分目に抑える、間食を控える、ねる前はたべないなど

記入例

項目	1	2	記録数
運動	○	○	7
食生活		○	
体重測定	60.3	○	8
血圧測定	125/95	○/	

運動・食生活の目標を達成できたら○をつけてください。体重測定・血圧測定をしたら数値（あるいは○）を記入してください。月の最後に○の個数、体重測定・血圧測定を記録した回数を記録数としてカウントし、記録数×50ポイントで合計ポイントを計算します。

ポイント合計（A～C）

項目	ポイント
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。