



ふくしま 令和7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またはWEBでの申請。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
骨太健康体操	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
公民館各種教室など （ ）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
自主グループ活動など （ ）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
献血	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ボランティア活動など （ ）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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
ボランティア活動など （草むしりなど）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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 生活習慣の目標を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

生活習慣の目標 1	
生活習慣の目標 2	

自分で設定した生活習慣の目標1・2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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	記録数
生活習慣 1											
生活習慣 2											
体重測定											—
血圧測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40

項 目	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	記録数
生活習慣 1											
生活習慣 2											
体重測定											—
血圧測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40

項 目	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	記録数
生活習慣 1												
生活習慣 2												
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
---	-----	-----------	--------	------

生活習慣の目標の例は

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、
健康・・・アルコールは1合／一日まで、禁煙の継続

記入例

生活習慣の目標1・2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。
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	1	2	記録数
生活習慣の目標 1	○	○	7
生活習慣の目標 2		○	
体重測定	60.3	○	8
血圧測定	125/95	○/	

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 生活習慣	
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。