

## 利用方法

### ①健康づくり 取組を実施!

自身で健康づくりのためのメニューを設定し、健康行動に取り組み、右の記録台紙に記録してください。

### ②基準ポイント 達成!

健康行動に継続的に取り組み、基準ポイントを達成してください。

### ③ふくしま健民 カード発行!

記録台紙を須賀川市健康づくり課へお持ちください。「ふくしま健民カード」を発行します。

### ④協力店にて 特典をゲット!

協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。

## 記入のしかた

### 毎日の健康行動

「運動」「食事」「その他」のそれぞれのメニューを設定してください。

#### 【例】運動

- ・自分のペースで30分以上歩く。
- ・お風呂上りにストレッチをする。
- ・腹筋を30回する。
- ・ラジオ体操をする。…等

#### 【例】食事

- ・よく噛んでゆっくり食事する。
- ・主食・主菜・副菜のそろった食事をする。
- ・サラダやおひたしなどの緑の野菜から先に食べる。
- ・醤油はかけずにつけるなど、減塩する。…等

#### 【例】その他

- ・毎日体重を測る。
- ・毎食後歯みがきをする。
- ・毎日血圧を測る。
- ・外出後や食事前は手洗い・うがいをする。…等

達成できたら  
マル〇をつける。  
体重・血圧等は  
記録してもよい。



無理せず楽しく歩きましょう♪♪

ウォーキングの継続は、血圧の安定やストレス解消など、様々な効果があると言われており、生活習慣病の予防にもつながります。普段から運動する機会の少ない人は、通勤時などに歩き方を少し意識して歩き、効果的に運動しましょう。

### 歩き方のコツ

- ・早すぎず、遅すぎず、大股で
- ・腰のひねりを意識し、一本の直線の上を歩くように
- ・腕を振る時のひじは90度に
- ・目線は15メートル程先をみるように



### 健康づくり取組

※一度記入した項目は、台紙が変わっても重複して記入しないようにしましょう。

- ・健康診査やがん検診などの受診、献血やボランティア活動をしたら記入してください。
- ・健康に関する教室や、祭りなどのイベントや催しに参加したら記入してください。
- ・複数回開催の教室などは、初回のみ記入してください。祭りなどは観覧も含まれます。



2枚目以降の台紙をのりやホチキスで貼り付けしてください。



## すかがわ健康づくりポイント事業【記録台紙】

枚目

### 毎日の健康行動

自身で健康づくりメニューを設定し、達成できたら〇をつけてください。  
2つ以上達成できた日のみ100ポイントとなります。 ※2つ未満の日は0ポイント

#### 運動

#### 食事

#### その他

月日	【例】 6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動	○														
食事	○														
その他	○														
2つ以上達成できたら 100ポイント	100														

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動															
食事															
その他															
2つ以上達成できたら 100ポイント															

### 健康づくり取組

健康診査やがん検診を受診したり、イベントに参加したりしたら、記入してください。

項目	月日	場所	ポイント	項目	名称	月日	場所	ポイント
【例】ボランティア活動	8/15	【内容】 町内ゴミ拾い	500	【例】健康に関する 教室やイベント	食と健康のワークショップ	10/1	保健センター	500
健診・ドック受診	/		500			/		500
	/		500			/		500
がん検診受診	/		500			/		500
	/		500			/		500
	/		500			/		500
精密検査	/		500			/		500
献血	/		500			/		500
ボランティア活動	/	【内容】	500			/		500

### ポイント合計

項目	合計
毎日の健康行動	ポイント
健康づくり取組	ポイント
合計	ポイント
1枚目からの 総合計	ポイント