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。

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。

【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。
- サラダやおひたしなどの緑の野菜から先に食べる。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとる。
- 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。
- 毎日血圧を測る。
- 毎食後歯みがきをする。
- 外出後や食事前は手洗い・うがいをする。…等

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みます。

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。

ふくしま健民カード

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	〇															
食　事	〇															
その他	〇															
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
【例】ボランティア活動	8/15	【内容】町内ゴミ拾い	500
健診・ドック受診	/		500
がん検診受診	/		500
	/		500
	/		500
	/		500
	/		500
精密検査	/		500
献　血	/		500
ボランティア活動	/	【内容】	500

項　目	名　称	月日	場　所	ポイント
【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
健康に関する教室やイベント		/		500
		/		500
		/		500
		/		500
市内のイベントや催し		/		500
		/		500
		/		500
		/		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