



・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○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

[illegible][illegible]

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。

ポイント合計

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	健康に関する 教室やイベント		/		500
がん検診受診	/		500			/		500
	/		500			/		500
	/		500			/		500
	/		500		/		500	
	/		500	市内の イベントや催し		/		500
精密検査	/		500			/		500
献 血	/		500			/		500
ボランティア活動	/	【内容】	500			/		500
						/		500
					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		