

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（カラー・白黒どちらも可）でもご利用いただけます。また、「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。出力してご利用ください。



ふくしま 只見町健康づくり 健民カード ポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名 性別 男 女 生年月日 大正 昭和 平成 年 月 日

住所 只見町大字 電話番号

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

健康目標の例

運動	<ul style="list-style-type: none">有酸素運動（散歩、ウォーキング等）友達や仲間と楽しく運動する体操をする（ブナりん体操等）	食事	<ul style="list-style-type: none">朝食毎日食べる野菜を多めに食べる味噌汁は1日1杯まで油の多い食事を控える飲酒は適量を守る（1日1合）	その他	<ul style="list-style-type: none">早寝早起き体重測定血圧測定毎食後に歯みがきタバコを吸わない手洗いうがいをする
-----------	--	-----------	--	------------	---

達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000

健康づくりの取組

D 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加した日等を記入しましょう
各種介護予防教室 （該当に○してください）	100	集落サロン おたっしや教室 ゆう・悠クラブ
保健福祉課主催の 健康づくり教室又は健康講演会	500	(名称)) /
町民ハイキング、町民ウォーキング	500	(名称)) /
トリムウォーク・トリムラン、只見町駅伝大会、		(名称)) /
町内の山開き、町民運動会		(名称)) /
		(名称)) /

※各項目一回参加につきポイント付与します。

【健康教室・その他】ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健診・がん検診等	
C 社会参加	
D 健康教室・その他	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント