

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		
<b>運動</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・有酸素運動（散歩、ウォーキング等）</li><li>・体操をする（プナリン体操等）</li><li>・テレビを見ながらストレッチ</li><li>・広い歩幅を意識して早めに歩く</li></ul>	<b>食事</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・朝食を毎日食べる</li><li>・ベジファースト（野菜から食べる）</li><li>・よく噛んで食べる</li><li>・めんの汁は飲み干さない</li><li>・油の多い食事を控える</li><li>・飲酒は適量を守る（1日1合）</li></ul>	<b>その他</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・早寝早起き</li><li>・体重測定</li><li>・血圧測定</li><li>・食後の歯磨き</li><li>・手洗い、うがい</li><li>・タバコを吸わない</li></ul>

健康目標を立てて、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
目標1		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標2		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標3		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

  

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ポイント
目標1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
目標2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
目標3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	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)	(名称)	(名称)	/
町民ハイキング、町民ウォーキング	500	(名称)	(名称)	(名称)	/
トリムウォーク・トリムラン、只見町駅伝大会、		(名称)	(名称)	(名称)	/
町内の山開き、町民運動会		(名称)	(名称)	(名称)	/
		(名称)	(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