

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

チャレンジ期間 ノーマルカード発行まで3000ポイント

シートAからDまでのチャレンジ実践機関は約1か月間（30日）をひと区切りにしています。
1か月間を過ぎてもポイントは無効になりません。無理せず気長に続けましょう。

A 健康づくりの取組 健康習慣 →

項目/月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
健康習慣	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

項目/月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
健康習慣	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

項目/月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
健康習慣	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

B 検診(健診)受診

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
健康診査受診	500	/	乳がん検診	500	/
肺がん検診	500	/	子宮がん検診	500	/
大腸がん検診	500	/	骨粗しょう検診	500	/
胃がん検診	500	/	歯周病検診	500	/
			ポイント計		

C イベント・ボランティア参加

参加項目	ポイント	参加日
	500	/
	500	/
	500	
紹介ポイント	500	/
		ポイント計

D 健康教室参加

教室名等	ポイント	参加日
	500	/
	500	/
	500	/
		ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 健康習慣	
B 検診(健診) 受診	
C イベントボランティア	
D 健康教室参加	
この台紙の合計	

台紙1枚目からの合計

ポイント
