

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
健民カード

只見町健康づくり
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

C

イベント・ボランティア参加

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