



# ふくしま 健民カード

## 元気なたまかわ 健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 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ください。

- ・今より10分多く運動する
- ・バランスの良い食事をとる
- ・禁煙する
- ・ラジオ体操をする
- ・飲酒は適量を守る（1合/日）
- ・食後に歯磨きをする
- ・毎日腹筋を10回する
- ・減塩に取り組む
- ・血圧測定をする
- ・毎日ウォーキングをする
- ・油ものを控える
- ・体重測定をする
- ・今よりおやつ量を減らす
- ・クックちゃん体操をする

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	獲得ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

### B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加した日を記入しましょう			
食生活改善推進員活動(4回)	500	/	/	/	/
地区サロンに参加する(4回)	500	/	/	/	/
すくすくクラブに参加もしくはわくわくランドたまかわを利用する(4回)	500	/	/	/	/
各種ボランティア活動をする(4回)	500	/	/	/	/
元気スポーツクラブの教室やイベントに参加する	500	/	/	/	/
		/	/	/	/

【健康教室・その他】ポイント計

### D 社会参加

参加項目	ポイント	参加日
献血	500	/
地区の行事に参加	500	/
健康推進ルーム使用 許可証所持	500	/
公民館事業に参加	500	/
		/

【社会参加】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 健康教室・その他	
C 健診・がん検診	
D 社会参加	
この台紙の総計	

### C 健診・がん検診

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
健診、人間ドック受診	1,000	/	メタボ判定非該当者	500	/
各種がん検診	500	/	がん検診精密検査受診	500	/

【健診・がん検診】ポイント計