

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・白黒どちらでも可)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

## 富岡町健康ポイント事業【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 | 富岡町 |    |     |      | 電話番号     |   |   |   |

### A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、健康目標を1~3つ設定してください。

#### 健康目標の例

##### 食事

- 野菜を食べる
- 乳製品を食べる
- 間食をしない
- お酒を飲まない

##### 運動

- 散歩(ウォーキング)をする
- ラジオ体操をする
- とみおか体操をする

##### その他

- 食後に歯磨きをする
- 血圧測定をする
- 体重測定をする
- 禁煙する

達成したら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 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| ①        | / | / | / | / | / | / | / | / | / | /  | /  | /  | /  | /  |
| ②        | / | / | / | / | / | / | / | / | / | /  | /  | /  | /  | /  |
| ③        | / | / | / | / | / | / | / | / | / | /  | /  | /  | /  | /  |

  

| 目標 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 獲得ポイント計 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| ①  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  |         |
| ②  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  |         |
| ③  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  |         |

目標を1日1つ達成で50ポイント、1日最大で150ポイントになります。

【毎日の健康行動】  
ポイント計

### B 健康教室・その他

| 参加項目             | ポイント | 参加日 |   |   |
|------------------|------|-----|---|---|
| ノルディックウォーキング(3回) | 300  | /   | / | / |
| 健康カレッジ(3回)       | 300  | /   | / | / |
| 元気あっぷ教室(3回)      | 300  | /   | / | / |
| その他健康づくり事業       | 300  | /   | / | / |
|                  | 300  | /   | / | / |
|                  | 300  | /   | / | / |

【健康教室・その他】ポイント計

| 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・その他 |      |
| この台紙の総計    |      |

台紙1枚目からの総計

ポイント