



富岡町健康ポイント事業



【記入台紙】

コピー（カラー・白黒どちらも可）でもご利用いただけます。
「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。

枚目

発行カード	ノーマル ・ シルバー ・ ゴールド ・ プラチナ ・ ダイヤモンド												
氏名					生年月日	T	・	S	・	H	年	月	日
住所	富岡町							性別	男 ・ 女				

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、健康目標を1つ設定してください。

自分の目標

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

- ・血圧測定をする
- ・禁煙する

自分の目標

体重測定、毎食後の歯みがき、自分の目標を達成したら日付を記入してください。
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。

	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体重測定 50Pt	5/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歯みがき(毎食後) 50Pt	5/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
自分の目標 50Pt	5/3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
体重測定 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歯みがき(毎食後) 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
自分の目標 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント	
体重測定 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
歯みがき(毎食後) 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
自分の目標 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
										【毎日健康行動】 ポイント計	

B 健康教室・その他

※参加項目は、ご自身でご記載ください。

【例】元気あっぷ教室、笑顔しゃんしゃん教室、わくわく笑話サークル、出前カフェ

参加項目	ポイント	参加日			注意
	300	/	/	/	3回以上参加した場合にポイントとなります。
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
【健康教室・その他】ポイント計					

みんな
がんばるっぴ♪



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。

C 健診・がん検診

※大腸がん検診以外に受けたがん検診1つを()内にご記載ください。

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日	注意
特定健診・健康診査	1,000	/	健診結果説明会	500	/	一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても重複して記入しないようにしましょう。
大腸がん検診	500	/	歯科検診	500	/	
() がん検診	500	/	特定保健指導	500	/	
精密検査	500	/	特定健診・健康診査の結果がオールA	1,000	/	
人間ドッグ	1,000	/			/	
【健診・がん検診】ポイント計						

D 社会参加・その他

※参加項目に記載してある以外の社会参加に参加した場合は、空欄にご自身でご記載ください。【例】ウォーキング大会

参加項目 (イベント名)	ポイント	参加日
献血	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
【社会参加・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

富岡町健康ポイント事業の問い合わせ先

富岡町 健康づくり課 健康づくり係

〒979-1192 福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚622-1

TEL:0240-22-2111