



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】元気アップ教室、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 3回以上参加した場合 にポイントとなります。 みんな がんばるっぴ♪ 
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
【健康教室・その他】ポイント計					

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 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。
特定健診・健康診査	1,000	/	健診結果説明会	500	/	
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	項目	ポイント
献血	200	/	A 毎日の健康行動	
	200	/	B 健康教室・その他	
	200	/	C 健診・がん検診	
	200	/	D 社会参加・その他	
	200	/	この台紙の総計	
【社会参加・その他】 ポイント計				



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

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。