

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

みんなでチャレンジ!!

「やぶき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	矢吹町	電話番号					

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、ご自身で各項目の目標を設定してください。

健康目標の例

- | | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|------------|--|
| 運動 | ・ラジオ体操をする
・運動教室に参加する
・1日〇〇歩(〇分)歩く など | 食事 | ・食べ過ぎに注意する
・おやつを減らす
・塩分、脂肪を取り過ぎない など | その他 | ・姿勢をよくする
・よく噛む
・休肝日を設ける
・タバコの本数を減らす
・ストレス解消法を知り実践する
・体重を測る など |
|-----------|--|-----------|--|------------|--|

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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		

健康づくりの取組

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	合計	確認日	参加項目	ポイント	合計	確認日
ヘルスアップ教室等参加 (ポイント獲得1回のみ)	1,000		/	健康講演会 (1回あたり)	500× ()回		/
ウォーキング教室	1,000		/	温水プール (1回あたり)	100× ()回		/
献血協力 (1回あたり)	500× ()回		/	マラソン大会 ()	1,000		/
その他 ()	100× ()回		/	【健康教室・その他】 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・その他	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント

+

ふくしま健民カード総計

ポイント

=

合計

ポイント