

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 「やぶき健康づくりポイント事業」【記入台紙】

枚目

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|---|------|--|---|---|---|
| 氏名 | | 性別 | <input type="radio"/> 男 ・ <input type="radio"/> 女 | 生年月日 | <input type="radio"/> 大正 ・ <input type="radio"/> 昭和 ・ <input type="radio"/> 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

| 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 | + | ふくしま健民カード総計 | = | 合計 |
| ポイント | | ポイント | | ポイント |