

ふくしま健民カード 令和6年度 やまっぴー健康チャレンジ事業記入台紙



氏名		性別	男 ・ 女	生年月日		住所	矢祭町大字	電話番号	
----	--	----	-------	------	--	----	-------	------	--

(1) 毎日の健康活動

わたしの健康づくり目標

1か月後の目標

例) 体重-1kg



運動目標

例) 有酸素運動30分



食事目標

例) ベジファースト



その他の目標

例) たばこは吸わない

() 月分		例: 5/1	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計
①	体重測定	60																																
②	血圧測定	120 /75	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
③	歯みがき	◎																																
④	運動目標	○																																
⑤	食事目標	○																																
⑥	その他の目標	○																																
(1) 毎日の健康行動ポイント計																																		

(2) 健診・がん検診等の受診状況 (受診した日を記入して、それぞれの検診ポイントを獲得)

健診項目	健康診査 (特定健診含む)	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	歯科健診	がん検診精密検査	(2) 健診・がん検診等のポイント計
ポイント	1,000	200	200	200	200	200	200	200	500	
受診日										

(3) 社会参加への取り組み

(献血、運動教室やウォーキング教室、百歳体操など、事業参加したときに100ポイントになります)

事業名	参加日	会場	ポイント
【例】地区のサロン	7月6日	保健福祉センター	100

(4) 元気やまつり親子チャレンジ

$$30 \text{ポイント} \times \boxed{\quad} \text{日} = \boxed{\quad} \text{ポイント}$$

(3) 健康教室等へのポイント計
(4) げんき矢祭親子チャレンジ計

この台紙の合計ポイント
(1)～(4)の合計ポイント

ポイント

台紙1枚目からの
累計ポイント

ポイント