

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

ポイント貯めて楽しく健康づくり

グー(グッド)・チョキ(長寿)・パー(パワー)

柳津町「元気・長寿・活性化」ポイント事業【記入台紙】

令和2年度版

枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|-----|------|----------|---|---|---|
| 氏名 | | 性別 | 男・女 | 生年月日 | 大正・昭和・平成 | 年 | 月 | 日 |
| 住所 | 柳津町 | | | | 電話番号 | | | |

A 毎日の健康行動（1日1項目50ポイント 1日最大150ポイント）

| 月日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 項目 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 減塩 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血压測定 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 運動 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ポイント合計 | | | | | | | | | | | | | | | |

| 月日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 項目 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 減塩 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血压測定 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 運動 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ポイント合計 | | | | | | | | | | | | | | | |

A 【毎日の健康行動】ポイント計

健康づくりの取り組み

B 健診受診ポイント

| 項目 | 受診月日 | ポイント |
|---------|------|-------|
| 基本・特定健診 | / | 1,000 |
| その他がん検診 | / | 1,000 |

B 【健診受診】ポイント計

C ボランティア参加ポイント

| 項目 | 実施月日 | ポイント |
|----|------|------|
| | / | 500 |
| | / | 500 |

C 【ボランティア参加】ポイント計

D 健康教室・イベント参加ポイント

| 項目 | 参加月日 | ポイント |
|----|------|------|
| | / | 500 |
| | / | 500 |

D 【健康教室・イベント参加】ポイント計

この台紙の合計（**A B C D**の合計） 合計 ポイント

台紙1枚目からの総計 総計 ポイント

柳津町記入欄

ノーマル シルバー ゴールド プラチナ ダイヤモンド