

# 記入のしかた

## 毎日の健康行動(1日1回、ポイントを獲得できます。)

- ① **体重測定** 10 ポイント ●朝、体重を測ったら、○を記入してください。
- ② **血圧測定** 10 ポイント ●朝、血圧を測ってください。測ったら、○と血圧値を記入してください。
- ③ **歯みがき** 10 ポイント ●毎食後に歯磨きをしたら、○を記入してください。
- ④ **運動** 50 ポイント ●朝、ラジオ体操やウォーキング(歩く)またはジョギング(走る)を行ったら、○をつけてください。  
冬期間はジョセササイズ(除雪)または水泳(歩行可)等を行ったら、○をつけてください。
- ⑤ **食事** 20 ポイント ●食事をとり、その中に野菜が一皿以上あった場合や減塩に取り組めたら、○をつけてください。  
(漬物、ジュース類は除く)

終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総数に記入してください。

注意点 “朝”とは午前10時までとします。

## 健康づくり事業 ※例にならって記入してください。

名称	月日	会場・場所	ポイント
【例】定期受診	3/2	〇〇病院	20
【健康づくり事業】ポイント計			

**健康教室・健康相談日・献血**  
(夜間ヘルスアップ運動教室(成人)、フィットネス教室、健康栄養教室)  
1項目：200ポイント

**医療機関受診**  
(ボランティア活動、グランドゴルフ等)  
1項目：20ポイント

**社会参加活動**  
(持病等での通院)  
1項目：30ポイント

**注意点**  
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。  
(この項目は、年度初めの平成31年4月1日までさかのぼって記入することができます。)

## 健診・がん検診(1項目:200ポイント)

受診項目	月日	会場・場所	ポイント
【例】特定健康診査・基本健康診査等	5/3	〇〇〇公園体育館	200
特定健康診査・基本健康診査等			
胃がん検診			
大腸がん検診			
胸部レントゲン・肺がん検診			
子宮がん検診			
乳がん検診			
歯科健康検査			
その他の検診			
【健診・がん検診】ポイント計			

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・白黒どちらでも可)でもご利用いただけます。また、「ふくしま県民カード」ホームページでもダウンロードできます。印刷してご利用ください。



令和3年度

## 小野町健康づくりポイント事業【記入台紙】

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  小野町 電話番号

### 毎日の健康行動 ※例にならって記入してください。

	月日	1日のポイント	【例】3/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
朝測定	①体重測定	10	○										
	②血圧測定	10	○										
	最高血圧値		132										
	最低血圧値		75										
	③歯みがき	10	○										
	④運動	50	○										
	⑤食事	20	○										

	月日	1日のポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
朝測定	①体重測定	10											
	②血圧測定	10											
	最高血圧値												
	最低血圧値												
	③歯みがき	10											
	④運動	50											
	⑤食事	20											

	月日	1日のポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
朝測定	①体重測定	10											
	②血圧測定	10											
	最高血圧値												
	最低血圧値												
	③歯みがき	10											
	④運動	50											
	⑤食事	20											

【毎日の健康行動】ポイント計

ポイント合計	毎日の健康行動	健康づくり事業	健診・がん検診	この台紙の総計	台紙1枚目からの総計
	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント