

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

令和3年度

三春町健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

D 毎日の健康行動 例

項目 実行日	ポイント	6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
運動	30	○															
体重測定	30	○															
歯みがき(毎食後)	10	○															
	10	○															
	10	○															
	10	○															
合 計	100	100															

項目 実行日	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
運動	30																
体重測定	30																
歯みがき(毎食後)	10																
	10																
	10																
	10																
合 計	100																

※下記の例にならって実行日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

【毎日の健康行動】ポイント計

※例) 毎日の健康行動について、毎日できそうなことを実践しよう！

運動	ウォーキング、ラジオ体操、筋トレなどの、運動のみの時間15分以上	一日 各30ポイント
体重測定	一日1回体重測定	
歯みがき	一日3回食後に歯みがき	一日 各10ポイント
食生活	減塩、間食を控える、ベジファースト、寝る前は食べない、など	
禁煙	一日たばこを吸わない	
適度な飲酒	休肝日	

ポイント合計 A ~ D

項目	ポイント
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 健康教室・その他	
D 毎日の健康行動	
この台紙の総合計	

※台紙を窓口に提出する際、各々のポイント合計を記入してください。

台紙1枚目からの総合計

ポイント