



福島市健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名	性別	生年月日	大正・昭和・平成
	男・女	年	月 日
住所 〒	電話番号		

お住まいの地区を
○で囲んでください。

中央(本庁)・渡利・杉妻・蓬菜・清水・東部・北信・吉井田・西土湯・信陵・立子山・飯坂・松川・信夫・吾妻・飯野・他市町村

A 毎日の健康行動

私の健康づくり目標

1か月後の目標

① 私の運動目標

② 私の食事目標

③ 感染症予防またはその他の目標

項目	実施	ポイント	例										計	
			7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
体重測定		20	○											
歯みがき(毎食後)		20	○											
①運動目標		20	○											
②食事目標		20	○											
③感染症予防・その他の目標		20	○											
合計		100	100											

項目	実施	ポイント	例										計	
			7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
体重測定		20	○											
歯みがき(毎食後)		20	○											
①運動目標		20	○											
②食事目標		20	○											
③感染症予防・その他の目標		20	○											
合計		100	100											

記入台紙は切り取ってご提出ください。

項目	実施	ポイント	例										計		
			7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
体重測定		20	○												
歯みがき(毎食後)		20	○												
①運動目標		20	○												
②食事目標		20	○												
③感染症予防・その他の目標		20	○												
合計		100	100												

項目	実施	ポイント	例										計		
			7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
体重測定		20	○												
歯みがき(毎食後)		20	○												
①運動目標		20	○												
②食事目標		20	○												
③感染症予防・その他の目標		20	○												
合計		100	100												

A 【毎日の健康行動】ポイント計

B 社会参加 (地域の行事や趣味・サークル等への参加)

参加項目(行事名やサークル名)	会場・場所等	参加日	ポイント
		/	50
		/	50
		/	50
		/	50

B 【社会参加】ポイント計

C 健診・がん検診等受診

受診項目	受診日	ポイント
基本・特定健診(人間ドック)	/	1,000
胃がん検診	/	200
大腸がん検診	/	200
肺がん検診	/	200
前立腺がん検診	/	200
子宮頸がん検診	/	200
乳がん検診	/	200
骨粗鬆症検診	/	200
肝炎ウイルス検診	/	200
歯と歯ぐきの検診	/	200
精密検査	/	200
特定保健指導受診	/	200

C 【健診・がん検診等受診】ポイント計

D 元気ふくしま親子チャレンジ

50ポイント × 日

D 【親子チャレンジ】ポイント計

初回参加者には100ポイントプレゼント

ポイント合計
(A~Dの合計)

ポイント