

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 令和4年度 健民カード 檜葉ならではの健幸チャレンジ事業【記入台紙】** 枚目

氏名 性別 男 女 生年月日 大正 昭和 平成 年

住所 檜葉町 電話番号

A 毎日の健康行動「あなたの健康目標」を3つ設定しましょう。 ※下記の例を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

健康目標の例

運動 <ul style="list-style-type: none">ラジオ体操をする散歩（ウォーキング）をするストレッチをする	食事 <ul style="list-style-type: none">朝食をしっかりと食べる良く噛んで食べる夕食は腹八分目一皿多く野菜を食べる	その他 <ul style="list-style-type: none">体重測定をする食後に歯磨きをする寝酒を飲まない寝起きの一本を吸わない
---	---	--

達成した日付を記入してください。 ※30日分取り組んだら1,000ポイント（3項目まで）

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
目標1		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標2		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標3		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
目標1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
目標2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
目標3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

B イベント・健康づくり活動メニュー参加 地域のイベントに参加しよう！

参加項目	参加した日を記入しましょう				
元気アップ教室 (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
檜葉市民大学（教養講座・専門講座） (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
デュークズウォーキング (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
地域ミニデイに参加 (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/

【イベント・健康づくり活動メニュー参加】ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B イベント・健康づくり活動参加	
C 健康づくりの取組	
D 社会参加	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント

※注意 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。