



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	鮫川村					電話番号						

A 毎日の健康行動 ※下記項目を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

健康目標の例					
運動	・ラジオ体操をする	食事	・野菜をとる	その他	・血圧測定をする
	・ウォーキングをする		・塩分を控える		・禁煙をする
	・筋トレをする		・腹八分目にする		・体重測定をする
	・ストレッチをする		・間食を控える		・休肝日を作る

達成した日付を記入してください。

あなたの健康日誌		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動															
食事															
その他															

  

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
運動																	
食事																	
その他																	

健康づくりの取組 ※参加した教室などを自由に記入してください。

B 健康教室・その他

健康教育の例

・地区栄養運動教室 ・筋力づくり教室 ・地区ふれあい広場 ・地区サロン など

参加項目	ポイント	確認日	参加項目	ポイント	確認日
	500			500	
	500			500	
	500			500	
	500			500	

※同じ教室に複数回参加した場合は、初回の日付を記入してください。

【健康教室・その他】  
ポイント計

ポイント合計	
項目	ポイント
A 毎日の健康運動	
B 健康教室・その他	
C 健診・がん検診	
D 社会参加・その他	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計
ポイント

### C 健診・がん検診

受診項目	ポイント	確認日	受診項目	ポイント	確認日
健康診査受診	1,000		大腸がん検診受診	200	
肺がん検診受診	200		子宮、乳がん検診受診	500	
胃がん検診受診	200		【健診・がん検診】ポイント計		

※この項目は、年度始めの令和4年4月1日まで  
さかのぼって記入することができます。

### D 社会参加

参加項目	ポイント	参加日
献血協力(1回あたり)	500	
健康運動サポーター登録	500	
食生活サポーター登録	500	
紹介ポイント (本事業を3人に紹介で)	500	
【社会参加】ポイント計		

### 利用方法

①健康づくりメニューへ参加！！	②基準ポイント達成！！	③ふくしま健民カード発行！	④協力店にて特典をゲット！！
市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。	健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。	住民福祉課の窓口へ、基準を達成した台紙を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。	本事業の主旨に賛同した協力店舗で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。
			

### 記入の仕方

- ①「運動」「食事」「その他」の3分野で、目標例を参考に各科目の目標を設定し、下の表の目標記入欄へ記入してください。
- ②各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- ③1日の終わりに今日達成した目標の記入欄に日付を記入してください。
- ④目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

あなたの健康日誌		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動	ラジオ体操をする	7/1	7/2	7/4	7/5										
食事	野菜をとる	7/1	7/4	7/6	7/7	7/9									
その他	血圧測定をする	7/1	7/2	7/3											

目標が実行出来たら記入します。  
30日間実行出来たら、1,000ポイント獲得できます！！

### ポイント計算方法

- ・毎日の健康行動では、「運動」「食事」「その他」の3分野で設定した目標を達成(記入)した日が30日分貯まれば、1項目毎に1,000ポイントが付与されます。
- ・その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得できます。  
(獲得ポイントは市町村毎の施設内容や項目によって変動します。)
- ・合計3,000ポイント達成でノーマルカード、6,000ポイント達成でシルバーカード、10,000ポイント達成でゴールドカード、20,000ポイント達成でプラチナカード、50,000ポイント達成でダイヤモンドカードが発行されます。

がんばっぺ!



### 注意点

- ※一部ポイント付与に関して、住民福祉課の窓口にて確認が必要となるものがあります。
- ※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。
- ※一度記入した項目は、1回のみと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。

問い合わせ先

〒963-8401 福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39番地5

鮫川村役場住民福祉課

TEL 0247-49-3112