

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 健民カード 「みんなでチャレンジ!!」

「やぶき健康づくりポイント事業」【記入台紙】

1 枚目

氏名 性別 男 女 生年月日 大正 昭和 平成 年 月 日

住所 矢吹町 電話番号

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、ご自身で各項目の目標を設定してください。

健康目標の例			
運動	・ラジオ体操をする	食事	・食べ過ぎに注意する
	・運動教室に参加する		・おやつを減らす
	・1日〇〇歩(〇分)歩く など		・塩分、脂肪を取り過ぎない など
その他	・姿勢をよくする	その他	・タバコの本数を減らす
	・よく噛む		・ストレス解消法を知り実践する
	・休肝日を設ける		・体重を測る など

達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標	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

B 健康教室・その他							
参加項目	ポイント	合計	確認日	参加項目	ポイント	合計	確認日
ヘルスアップ教室等参加 (ポイント獲得1回のみ)	1,000		/	健康講演会 (1回あたり)	500× ()回		/
ウォーキング教室	1,000		/	温水プール (1回あたり)	100× ()回		/
献血協力 (1回あたり)	500× ()回		/	マラソン大会 ()	1,000		/
その他 ()	100× ()回		/	【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 毎日の健康行動	
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	+	ふくしま健民カード総計	=	合計
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
ポイント		ポイント		ポイント