

# ふくしま健民カード 令和4年度 やまっぴー健康チャレンジ事業記入台紙



氏名		性別	男・女	生年月日		住所	矢祭町大字	電話番号	
----	--	----	-----	------	--	----	-------	------	--

## (1) 健診・がん検診等の受診状況(受診した日を記入して、それぞれの検診ポイントを獲得)

健診項目	健康診査(特定健診含む)	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	歯科健診	がん検診精密検査	(1) 健診・がん検診等のポイント計
ポイント	1,000	200	200	200	200	200	200	200	500	
受診日										

## (2) 毎日の健康活動 (1項目:①体重②血圧③脈拍は測定値を記入したら10ポイント、他の項目は、○は10ポイント、◎は20ポイント)例にならって記入してください。

( )月分	例: 5/1	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計	
① 体重測定	60																																	
② 血圧測定	120 /75	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
③ 脈拍測定	70																																	
④ 歯みがき	◎																																	
⑤ 有酸素運動(30分以上)	◎																																	
⑥ 毎食野菜をとる	○																																	
⑦ 味噌汁は1日1杯	×																																	
⑧ たばこは吸わない	○																																	
⑨ 飲酒量は1合以下	○																																	
⑩ カミング30	○																																	
										(2) 毎日の健康行動ポイント計																								

## (3) 健康教室等への取り組み(献血、運動教室やウォーキング教室、生き生き百歳体操など、事業に参加したときに100ポイントになります)

## (3) 健康教室等への取り組みポイント計

事業名	参加日	会場	ポイント	事業名	参加日	会場	ポイント
【例】地区のサロン	7月6日	保健福祉センター	100				

この台紙の合計ポイント	
(1)～(3)の合計ポイント	ポイント

台紙1枚目からの累計ポイント	ポイント
----------------	------