

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

ばんだいまち
健康ポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名	性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
----	----	-----	------	----------	---	---	---

住所	磐梯町大字	電話番号	
----	-------	------	--

A	毎日の自己目標
---	---------

※下記の例を参考に、目標を設定してください。

健康目標の例

運動

- ・ 今より10分多く運動する
- ・ スクワットを10回する
- ・ 腹筋を10回する
- ・ ウォーキングをする

食事

- ・ バランスの良い食事をする
- ・ 飲酒は適量を守る(1合/日)
- ・ 減塩に取り組む
- ・ 腹八分目を心がける

その他

- ・ 禁煙する
- ・ 食後に歯磨きをする
- ・ 血圧測定をする
- ・ 体重測定をする
- ・ ロボばんじい体操をする

毎日実施をすれば、1ヶ月で約3,000ポイントがたまります！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
毎日の自己目標																
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg		
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

※毎日の自己目標は実施したら○を記入【1回50ポイント】※体重測定は実施したら体重の数値を記入【1回50ポイント】

健康づくりの取組

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加日
ふれあいプール利用	300	/
何でも健康相談	300	/
関節痛予防教室	300	/
元気いきいき水中教室	300	/
音楽で長生き教室	300	/
からだ元気リフレッシュ講座	300	/
【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 毎日の自己目標	
B 健康教室・その他	
C 総合健診・各種がん検診	
D 社会参加	
スペシャルボーナス	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

	ポイント
--	------

※Aがいっぱいになったら、次の台紙を使用してください。
※Bは台紙1枚につき、1回ポイント加算できます。