

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

# までいにコツコツ 健康ポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名		性別	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女	生年月日	<input type="radio"/> 大正 <input type="radio"/> 昭和 <input type="radio"/> 平成	年	月	日
住所	飯舘村				電話番号			

## A 毎日の健康行動

目標を決めて、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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000

## B 健康づくり・社会参加

健康教室・講座や、村の行事、サークル活動、ボランティアなどに参加したら記入してください。

名称	月日	会場・場所	ポイント	名称	月日	会場・場所	ポイント
例:〇〇運動教室	0/00	〇〇集会所	-				100
			100				100
			100				100
			100				100
			100				100
【健康づくり・社会参加】ポイント計							

## C 健診・がん検診

この項目は、年度初めの平成30年4月1日までさかのぼって記入することができます。

受診項目	受診日	ポイント
健診・人間ドック受診	/	1000
各種がん検診	/	500
精密検査受診	/	1000
【健診・がん検診】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 健康づくり・社会参加	
C 健診・がん検診	
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。