

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 いずみざき健康ポイント事業【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	泉崎村				電話番号			

## A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、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
- 1日〇〇歩(〇〇分)歩く
- 自分で決めた運動(〇〇)を(〇〇分)する

#### 食事

- 朝食は必ず食べる
- バランスの良い食事をする
- 間食を控える
- 減塩に取り組む
- 飲酒は適量を守る(1合/日)

#### その他

- 禁煙する
- 食後に歯磨きをする
- 体重測定をする
- 血圧測定をする
- 睡眠、休養を適度にとる

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・社会参加・その他

参加項目	ポイント	参加日	参加項目	ポイント	参加日			
献血	500	/	地区の行事に参加	100	/	/	/	/
文化祭健康福祉コーナー参加	500	/	保健福祉総合センター事業に参加(1事業ごと)	100	/	/	/	/
保健協力委員活動	500	/	公民館事業に参加(1事業ごと)	100	/	/	/	/
老人クラブに加入	500	/	生涯学習グループ事業に参加(1事業ごと)	100	/	/	/	/
出前元気はつらつ教室参加	500	/	【健康教室・社会参加・その他】					
紹介ポイント(本事業を3人に紹介で)	500	/	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・社会参加・その他	
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
--	------