

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 平成30年度 健民カード 三春町健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名		性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
住所	三春町			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 | <ul style="list-style-type: none">仲間と楽しく運動するラジオ体操をする毎日腹筋を10回する毎日〇〇歩(〇分)歩く | 食事 | <ul style="list-style-type: none">朝食は必ず食べるバランスの良い食事をとる飲酒は適量を守る(1合/日)減塩に取り組む毎食野菜を食べる | その他 | <ul style="list-style-type: none">早寝早起きをする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 |
|-----------|--|-----------|---|------------|---|

達成した日付を記入してください。※30日分貯まると、目標項目ごとに1,000ポイント達成となります。

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

健康づくりの取組

B 健康教室・その他

参加項目	参加日(チェック日)			ポイント
町の健康教室への参加	/	/	/	500
健康づくり応援フェア参加(9月) (3項目チェック日:同じ日可)	/	/	/	500
保健センター体組成計による 健康チェック(月1回まで)	/	/	/	500
認知症カフェ(月1回)	/	/	/	500
子育て支援センターの利用 (月1回まで)	/	/	/	500
	/	/	/	
【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	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

	ポイント
--	------