

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**

平成30年度
なかじま健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

A 毎日の健康行動

※下記の例を参考に、各項目(運動・食事・その他)の目標を設定してください。

★健康の目標の例★

運動

- ・運動する
- ・運動教室に参加する
- ・毎日〇〇歩(〇分)歩く

食事

- ・毎日朝食をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・塩分、脂肪をとりすぎない

その他

- ・1日中たばこを吸わない(元々たばこを吸わない方も対象)
- ・1日中お酒を飲まない(元々飲酒しない方も対象)
- ・歯磨きをする
- ・声を出して笑う
- ・体重を測る
- ・血圧を測る

各項目の健康目標を設定し、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 |
|----------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 運動 | | | | | | | | | | | | |
| 食事 | | | | | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | |

| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 運動 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食事 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 28 | 29 | 30 | ポイント |
|-----|----|----|----|-------|
| 運動 | | | | 1,000 |
| 食事 | | | | 1,000 |
| その他 | | | | 1,000 |

目標を達成した日が30日分貯まれば項目毎に1,000ポイントが付与されます。

★ボーナスポイント★

毎日の健康行動に3か月以上継続して取り組みと、項目毎にボーナスポイントが付与されます。

| ボーナスポイント | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 3か月経過時 | 4か月経過時 | 5か月経過時 | 6か月経過時 |
| 1,000 × () | 2,000 × () | 3,000 × () | 4,000 × () |

| ポイント合計 | A 毎日の健康行動 | B 健診・がん検診等 | C 健康教室・社会参加・その他 | この台紙の総計 |
|--------|-----------|------------|-----------------|---------|
| | | | | |

| 台紙1枚目からの総計 |
|------------|
| |
| ポイント |