

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

## さめがわ健康ポイント事業【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	鮫川村						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ください。

#### 健康目標の例

運動

- ・ラジオ体操をする
- ・ウォーキングをする
- ・筋トレをする
- ・ストレッチをする

食事

- ・野菜をとる
- ・塩分を控える
- ・腹八分目にする
- ・間食を控える

その他

- ・血圧測定をする
- ・禁煙をする
- ・体重測定をする
- ・休肝日をつくる

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 ※参加した教室などを自由に記入してください。

#### B 健康教室・その他

#### 健康教室の例

- ・地区栄養運動教室
- ・筋力づくり教室
- ・地区ふれあい広場
- ・地区サロン など

参加項目	ポイント	確認日	参加項目	ポイント	確認日
	500	/		500	/
	500	/		500	/
	500	/		500	/
	500	/		500	/

同じ教室に複数回参加した場合は初回の日付を記入してください。

【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