

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 只見町健康づくり 健民カード 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	只見町大字	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。

<b>健康目標の例</b>			
<b>運動</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>有酸素運動（散歩、ウォーキング等）</li><li>友達や仲間と楽しく運動する</li><li>体操をする（ブナりん体操等）</li></ul>	<b>食事</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>朝食毎日食べる</li><li>野菜を多めに食べる</li><li>味噌汁は1日1杯まで</li><li>油の多い食事を控える</li><li>飲酒は適量を守る（1日1合）</li></ul>
		<b>その他</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>早寝早起き</li><li>体重測定</li><li>血圧測定</li><li>毎食後に歯みがき</li><li>タバコを吸わない</li><li>手洗いうがいをする</li></ul>

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	ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000

## 健康づくりの取組

### D 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加した日等を記入しましょう			
各種介護予防教室 （該当に○してください）	100	集落サロン	おたっしや教室	ゆう・悠クラブ	/
保健福祉課主催の 健康づくり教室又は健康講演会	500	(名称)	(名称)	(名称)	/
町民ハイキング、町民ウォーキング	500	(名称)	(名称)	(名称)	/
トリムウォーク・トリムラン、只見町駅伝大会、		(名称)	(名称)	(名称)	/
町内の山開き、町民運動会		(名称)	(名称)	(名称)	/
		(名称)	(名称)	(名称)	/

※各項目一回参加につきポイント付与します。

【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 健診・がん検診等	
C 社会参加	
D 健康教室・その他	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計	
	ポイント