～毎日のちょっとしたがんばりに町から
ささやかなプレゼントをお贈りします～

合計３,０００ポイントに達したら、
申請用紙と記入台紙を体操教室各会場
または役場窓口へお持ちください。
『健民カード』と**『応募ハガキ』**
町より**『各種ゴミ袋』**を差し上げます。

♪ランクアップするたびにプレゼント♪
ず～っとみなさんの健幸を応援し続けます

体重測定をする	4/1	4/3	4/4	4/6	4/7									

ポイント計算方法

・毎日の健康行動では、設定した目標を達成（記入）した日が30日分貯まれば、1項目毎に1,000ポイントが付与されます。
その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得することができます。

町の健診や職場の健診、ご自身で受診された人間ドック、精密検査…等もポイントに加算されます。

町のイベントや、ボランティア活動、献血、社会貢献…等もOK

C 健康づくりの取組 定期的な… です。

健診のポイント ※受診した項目のチェック欄に… ください。 ※特に証明書などはいりません。

受診項目	ポイント	受診日	受…	ポイント	受診日
健康診査（特定健診・人間ドックなど）	1,000	9/20	大腸がん検診	200	9/20
精密検査	200		前立腺がん検診	200	
肺がん検診	200	9/20	乳がん検診	200	5/11
胃がん検診	200	9/20	子宮がん検診	200	5/14
【健康づくりの取組】ポイント計				2,000	

参加項目		参加日
献血	200	4/2
ならはならではごみ拾いに参加	200	
秋空散策歩こう会	200	
食生活改善推進員に登録	200	
【社会参加】ポイント計	200	

※注意　一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。

※B～Dの項目は、年度初めの平成30年4月1日までさかのぼって記入することができます。

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 楢葉ならでは健幸チャレンジ事業【記入台紙】 1 枚目

氏名	ならはやず太郎	性別	男・女
生年月日	大正・昭和・平成　年　月　日		
住所	楢葉町		

①「目標１」「目標２」を設定しましょう。
②目標達成した日付けを入れましょう。
※毎日していることなら目標は何でもOKです。
※毎日でなくてもOKです！

A 毎日の健康… …定して下さい。

健康目標の例
運動・ラジオ体操…
・散歩（ウォーキング）を…
…んで食べる
他・禁酒する
・禁煙する

達成した日付を記入してく…　※30日分取り組んだら1,000ポイント（2項目まで）

あなたの健…		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
目標1	ラジオ体操をする	4/1	4/2	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/17	4/18
目標2	血圧を測る	115/75	118/77	115/73	114/70	116/72	117/73	115/74	118/70	120/75	119/74	115/73	110/70	111/72	117/76

	15	16	17	18	19	20	21
目標1	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4…
目標2	115/72	115/73	115/74	113/70	118/73	119/…	1…

血圧ならば日付の替わりに測定した値を入れてもOK。【例：115／75】
健康管理にお役立てください。

B イベント・健康づくり活動メニュー…

参加項目	ポイント	参加した日を記入しましょう			
元気アップ教室(4回)	200	4/4	4/11	4/18	4/25
ちょこっと貯筋(4回)	200	4/10	4/17	4/24	5/8
介護予防教室(4回)	200				
ならはスポー… 開催する事業…					
【イベント・健康づく…					

元気アップや各種体操教室への参加もポイントの対象になります。
（４回参加で２００ポイントです）

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	2,000
B イベント・健康づくり活動参加	600
C 健康づくりの取組	2,000
D 社会参加	200
この台紙の総計	4,800
台紙1枚目からの総計	4,800 ポイント

※注意　一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。