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】

枚目

氏名		性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成　年　月　日
住所	楢葉町	電話番号			

A　毎日の健康行動「あなたの健康目標」を2つ設定しましょう。

※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
- ラジオ体操をする
- 散歩（ウォーキング）をする

食事
- 朝食をしっかり食べる
- 良く噛んで食べる

その他
- 体重測定をする
- 食後に歯磨きをする
- 禁酒する
- 禁煙する

達成した日付を記入してください。

※30日分取り組んだら1,000ポイント（2項目まで）

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
目標1		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
目標2		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
目標1	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
目標2	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	

B　イベント・健康づくり活動メニュー参加　地域のイベントに参加しよう！

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				
ちょこっと貯筋(4回)	200				
介護予防教室(4回)	200				
ならはスポーツクラブが開催する事業への参加(4回)	200				
【イベント・健康づくり活動メニュー参加】ポイント計					

※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。

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B イベント・健康づくり活動参加	
C 健康づくりの取組	
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