

※2枚目以降の台紙は、各保健(福祉)センター等で配布しています。コピー(カラー・白黒どちらも可)でも可。市のホームページからダウンロード可。



# ふくしま 健康づくりポイント事業

## 健民カード【記入台紙】

枚目  
( 月分)

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

D 毎日の健康行動																	計	
項目	実施日 ポイント	【例】 6/1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
有酸素運動	30	○																
体重測定	30	○																
塩分を控える	10	○																
バランスの良い食事	10	○																
歯みがき(毎食後)	10	○																
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10	○																
合計	100	100																

D 毎日の健康行動																					計
項目	実施日 ポイント	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
有酸素運動	30																				
体重測定	30																				
塩分を控える	10																				
バランスの良い食事	10																				
歯みがき(毎食後)	10																				
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10																				
合計	100																				

D 【毎日の健康行動】ポイント計

※例) 毎日の健康行動について 毎日できそうなことを実践しよう!

**有酸素運動** ……ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなど15分以上

**体重測定** ……1日1回体重測定

1日  
各30ポイント

**塩分を控える** ……みそ汁は具を多くして1日1~2回まで、漬物は1日1回まで、麺類の汁は残すなど

**バランスの良い食事** ……主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2食以上

主食：ごはん、パン、めん類  
主菜：魚、肉、卵、大豆製品料理  
副菜：野菜、きのこ、海藻料理

1日  
各10ポイント

**歯みがき** ……1日3回食後に歯みがき

**禁煙** ……1日タバコを吸わない(元々喫煙しない方も対象)

ポイント合計(A~D)

項目	ポイント
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動等	
C 運動に関するサロン、スポーツイベント等	
D 毎日の健康行動	
この台紙の 総計	ポイント
※台紙を窓口に提出する際、各々のポイント合計を記入してください。	
台紙1枚目からの 総計	