利用方法			
①健康づくりメニューへ参加！	②基準ポイント達成！	③ふくしま健民カード発行！	④協力店にて特典をゲット！
健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。	健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。	窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。	本事業の趣旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。

A 「毎日の健康目標」の記入のしかた

① 健康目標の例を参考に**目標を設定**し、右の表の**「あなたの健康目標」へ記入**してください。

② 達成した目標の記入欄に**〇を記入**してください。

③ **1項目50ポイント**で、**1日最大150ポイント**です。

（記入例）

実行する月を記入します。

実行できた行動に〇を記入します。

（6）月 項目＼日	1	2	3	4
運動	〇	〇	〇	
食事	〇		〇	〇
その他	〇	〇		〇
ポイント	150	100	100	100

実行できなかった日は〇を記入せず、項目は空欄にします。

C 健康づくりの取組

受診した項目の欄に〇をつけてください。※個別に受診された場合も対象となります。

受診項目	ポイント	受診済	受診項目	ポイント	受診済
健康診査（特定健診・人間ドックなど）	1,000		大腸がん検診	400	
健診結果説明会	400		前立腺がん検診	200	
精密検査	400		乳がん検診	200	
肺がん検診	200		子宮がん検診	200	
胃がん検診	200		骨粗鬆症検診	200	
特定保健指導	200		特定保健指導終了	200	
内部被ばく検査	200				
【健康づくりの取組】ポイント計					

D 社会参加　仲間と共に参加する活動等

※その他は、手芸、ゴルフ等趣味活動を含みます。

参加項目	ポイント	参加日
自治会活動（居住地活動も含む）	200	／
婦人会活動	200	／
老人会活動	200	／
敬老会	200	／
ダルマ市	200	／
献血	200	
その他	200	
その他	200	
その他	200	
【社会参加】ポイント計		

【注意】C・Dは、一度〇を記入した項目は1年に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。

合計3,000ポイント達成でノーマルカード発行!!

その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。

メモ

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　令和2年度

ふたば健興（けんこう）プロジェクト【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				電話番号	

A 毎日の健康行動「あなたの健康目標」を設定しましょう。 ※下記の例を参考に、3項目まで目標設定ができます。

健康目標の例

運動	食事	その他
・健康体操（ラジオ体操等）をする	・減塩に努める	・血圧測定をする
・散歩（ウォーキング）をする	・朝食をしっかり食べる	・体重測定をする
・運動施設（プール・ジム等）に通う	・よく噛んで食べる	・寝る前に歯磨きをする
	・節酒（禁酒）する	・禁煙・節煙する

あなたの健康目標		
	運動	
	食事	
	その他	

（　）月

項目＼日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
運動																
食事																
その他																
ポイント																

項目＼日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
運動															
食事															
その他															
ポイント															

B 健康づくり活動参加

※1回参加で50ポイント、5回参加したらボーナス100ポイント！

参加項目（健康づくり活動）	参加した日を記入しましょう					ボーナス
健康体操教室	／	／	／	／	／	+100
ママサロン	／	／	／	／	／	+100
栄養サロン	／	／	／	／	／	+100
アクティブシニア運動教室	／	／	／	／	／	+100
社協サロン	／	／	／	／	／	+100
その他（　　）	／	／	／	／	／	+100
【健康づくり活動参加】ポイント計	参加ポイント		ボーナス		合計	

ポイント合計

項目		ポイント
A	毎日の健康行動	
B	健康づくり参加活動	
C	健康づくりの取組（健診）	
D	社会参加	
この台紙の総計		

台紙1枚目からの合計ポイント	