



# 富岡町健康ポイント事業



## 【記入台紙】

コピー（カラー・白黒どちらも可）でもご利用いただけます。  
「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。

枚目

発行カード	ノーマル ・ シルバー ・ ゴールド ・ プラチナ ・ ダイヤモンド												
氏名					生年月日	T	・	S	・	H	年	月	日
住所	富岡町							性別	男 ・ 女				

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、健康目標を1つ設定してください。

### 自分の目標

食  
事

- ・野菜を食べる
- ・乳製品を食べる
- ・間食をしない
- ・お酒を飲まない

運  
動

- ・散歩（ウォーキング）をする
- ・ラジオ体操をする
- ・とみおか体操をする

そ  
の  
他

- ・血圧測定をする
- ・禁煙する

### 自分の目標

体重測定、毎食後の歯みがき、自分の目標を達成したら日付を記入してください。  
目標を1日1つ達成で50ポイント、1日最大で150ポイントになります。

	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体重測定 50Pt	5/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歯みがき(毎食後) 50Pt	5/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
自分の目標 50Pt	5/3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
体重測定 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歯みがき(毎食後) 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
自分の目標 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント	
体重測定 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
歯みがき(毎食後) 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
自分の目標 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
										【毎日健康行動】 ポイント計	

**B 健康教室・その他**

※参加項目は、ご自身でご記載ください。

【例】元気あっぷ教室、笑顔しゃんしゃん教室、わくわく笑話サークル、出前カフェ

参加項目	ポイント	参加日			注意 3回以上参加した場合 にポイントとなります。
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
<b>【健康教室・その他】ポイント計</b>					

みんな  
がんばるっぴ♪



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。

**C 健診・がん検診**

※大腸がん検診以外に受けたがん検診1つを ( ) 内にご記載ください。

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日	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。
特定健診・健康診査	1,000	/	健診結果説明会	500	/	
大腸がん検診	500	/	歯科検診	500	/	
( ) がん検診	500	/	特定保健指導	500	/	
精密検査	500	/	特定健診・健康診査 の結果がオールA	1,000	/	
人間ドッグ	1,000	/			/	
<b>【健診・がん検診】ポイント計</b>						

**D 社会参加・その他**

※参加項目に記載してある以外の社会参加に参加した場合は、空欄にご自身でご記載ください。【例】ウォーキング大会

参加項目 (イベント名)	ポイント	参加日
献血	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
<b>【社会参加・その他】ポイント計</b>		

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健康教室・その他	
C 健診・がん検診	
D 社会参加・その他	
<b>この台紙の総計</b>	



台紙1枚目からの総計
ポイント

富岡町健康ポイント事業の問い合わせ先  
富岡町 健康づくり課 健康づくり係  
〒979-1192 福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚622-1

TEL:0240-22-2111