

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（白黒可）でもご利用いただけます。足りなくなったら、「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。印刷してご利用ください。

C 生活習慣の目標を決めて取り組んでみよう

1項目実施することに50ポイント／1日最大200ポイント

生活習慣の目標1	
生活習慣の目標2	

自分で設定した生活習慣の目標1・2を達成できたら、達成した日にちのそれぞれの項目に○をつけてください。

体重測定・血圧測定をしたら数値（あるいは、○）を記入してください。月の最後に○の個数、体重測定・血圧測定を記録した回数を記録数としてカウントし、記録数×50ポイントで合計ポイントを計算します。

項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	記録数	
生活習慣 1											―― 40	
生活習慣 2												
体 重 測 定												
血 圧 測 定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
項 目	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	記録数	
生活習慣 1											―― 40	
生活習慣 2												
体 重 測 定												
血 圧 測 定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
項 目	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	記録数
生活習慣 1												―― 44
生活習慣 2												
体 重 測 定												
血 圧 測 定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

C	記録数	× 50	ポイント	ポイント合計	ポイント
---	-----	------	------	--------	------

生活習慣の目標の例は

運動・・・ウォーキング5000歩、ラジオ体操、ストレッチ体操、筋トレなど

食生活・・・減塩を心がける、野菜を毎日食べる、腹八分目に抑える、

健康・・・アルコールは1合／一日まで、禁煙の継続

記入例

生活習慣の目標1・2を達成できたら○をつけてください。体重測定・血圧測定をしたら数値（あるいは○）を記入してください。最後に○の個数、体重測定・血圧測定を記録した回数を記録数としてカウントし、記録数×50ポイントで合計ポイントを計算します。

項 目	1	2	記録数
生活習慣の目標1	○	○	7 — 8
生活習慣の目標2		○	
体重測定	60.3	○	
血圧測定	125/95	○/	

ポイント合計（A～C）

項 目	ポ イ ン ト
A 検診・がん検診等受診	
B 社会参加	
C 生活習慣	
この台紙の 総 計	ポイント

※台紙を提出する際、ポイント総計を記入してください。