

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。

# C 運動や食事で自分なりにとりくんたら○を

記入例

C			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
項目 実施日	ポイント	6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	運動	40	○														
食生活	40	○															
体重測定	20	○															
血圧測定																	
合計	100	100															

C			16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
項目 実施日	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	運動	40																
食生活	40																	
体重測定	20																	
血圧測定																		
合計	100																	

実施日、取り組んだ項目に○をつけて（体重測定・血圧測定はどちらか片方のみで○をつける）合計を記入してください。

C ポイント計

## 運動や食事でとりくむ例としては

運動・・・ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ体操など自分で目標を決める。

食生活・・・塩分を控える、腹八分目に抑える、間食を控える、ねる前はたべないなど自分で目標を決める。

1日  
各40  
ポイント

血圧測定・・・1日1回血圧測定

体重測定・・・1日1回体重測定

1日1回  
どちらかを  
測定すれば  
20ポイント

## ポイント合計（A～C）

項目	ポイント
事業参加ポイント(初回のみ)	100
A 検診・がん検診等受診	
B 社会参加	
C 運動や食事	
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。