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 運動と食生活の目標を月ごとに決めて取り組んでみよう

月

1項目実施することに50ポイント／1日最大200ポイント
自分なりの運動と食生活の目標を記入してください。

運動の目標	
食生活の目標	

自分で設定した運動・食生活の目標を達成できたら、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	月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	記録数	
運動												— 40	
食生活													
体重測定													
血圧測定		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
項目	月日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	記録数	
運動												— 40	
食生活													
体重測定													
血圧測定		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
項目	月日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	記録数
運動													— 44
食生活													
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
-------	--	------	------	--------	--	------

運動と食生活の目標の例は

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、間食を控える、ねる前はたべないなど

記入例

運動・食生活の目標を達成できたら○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。
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	記録数
運動	○	○	7
食生活		○	
体重測定	60.3	○	8
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 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。