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

※２枚目以降の台紙は、役場で配布します。コピー（カラー・白黒どちらも可）「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

かつらおのしみちゃん健康チャレンジ　【記入台紙】

枚目

氏名		性別		生年月日	年　月　日
住所	葛尾村大字			電話	

毎日の健康行動　※下記の例を参考に、各自目標を設定してください。

健康目標の例

運　動	食　事	その他
・ラジオ体操をする ・毎日5,000歩（10分）歩く ・毎日、筋肉運動をする。 ・仲間と楽しく運動する ・テレビ体操をする ・散歩をする ・毎日深呼吸をする。	・減塩に取り組む ・油ものを控える ・間食しない ・飲酒は適量を守る（1合/日） ・朝食を毎日とる ・休肝日をもうける ・バランスを考えて食べる ・野菜を毎日食べる ・よく噛んで食べる	・血圧測定をする ・体重測定をする ・食後に歯磨きをする ・禁煙をする ・農作業をする ・早起き、早寝をする ・1日1回は、人と話す

健康行動をした日付を記入してください。
【達成日数とポイント数】10日：250P、20日：500P、30日：1,000P）

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
①		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
②		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
③		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
①	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
②	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
③	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	

その他の社会参加・ボランティア等（1回１００ポイント）

項　目	参加日					ポイント
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	

ポイント合計

項　目	ポイント
スタンプカード（１個１００ポイント）	
毎日の健康行動	
その他	
獲得ポイント合計	