

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・白黒どちらでも可)利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月頃以降ダウンロードできます。出力してご利用ください。



# ふくしま 令和6年度 健民カード もとみや健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名		性別	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
生年月日	年 月 日	電話番号	
住所	本宮市		

BMI (肥満度を表す指標) を計算してみましょう。

体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = BMI  
 (      kg) ÷ (      m) ÷ (      m) = (      )

【参考】日本肥満学会が定めたBMIの基準  
 18.5未満「低体重(やせ)」、18.5以上25未満「普通体重」、25以上「肥満」

## A 毎日の健康行動(1項目:20ポイント)

### ①わたしの健康目標

### ②わたしの運動目標

項目	ポイント	実施日															
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの健康目標	20																
②わたしの運動目標	20																
③朝食	20																
④歯みがき	20																
⑤体重測定	20	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計																	

項目	ポイント	実施日															
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの健康目標	20																
②わたしの運動目標	20																
③朝食	20																
④歯みがき	20																
⑤体重測定	20	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計																	

【毎日の健康行動】ポイント計

## B 健康づくり取組

### 社会参加・その他

参加項目	ポイント	月日	月日	月日
献血をした	100	/	/	/
市の講座に参加した(食の力講座、えぽかの台所など)	100	/	/	/
市の健康イベントに参加した(健康と福祉まつりなど)	100	/	/	/
市の運動教室に参加した(ボディーリメイクスクールなど)	100	/	/	/
もとみやスポーツネットワークへの参加	100	/	/	/
地域の祭り、市内開催イベントに参加した(秋祭り、駅伝など)	100	/	/	/
ボランティア活動に参加した(ふれあい給食サービス、傾聴ボランティア、ふれあいサロンなど)	100	/	/	/
その他に、健康づくりのために取り組んだ活動があればご記入ください。	100	/	/	/
	100	/	/	/

【社会参加・その他】ポイント計

## ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 社会参加・その他	
C 健診・がん検診・人間ドックなど	
この台紙の総計	

## 台紙1枚目からの総計

ポイント