

①対象者

年齢が18歳以上の只見町に在住の方（ただし、高校生を除きます）
（※「在住」とは、当町に住民登録があることとさせていただきます。）

②健康行動の実行期間

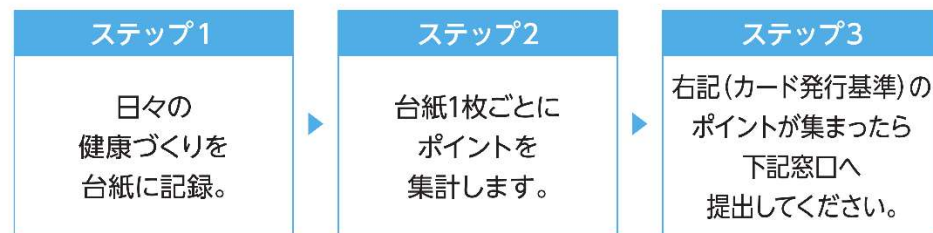
平成30年4月1日(日)～平成31年3月1日(金)

提出期限

平成31年3月1日(金)

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。



カード発行基準

ノーマル	3,000ポイント
シルバー	6,000ポイント
ゴールド	10,000ポイント
プラチナ	20,000ポイント
ダイヤモンド	50,000ポイント

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント達成ごとに星型のシールとお好きなランクの応募ハガキを窓口にて進呈します。

④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換え場所)

健康づくりを実施後、この台紙を只見町保健福祉課、町民生活課窓口、又は朝日・明和振興センター窓口へ提出してください。

この台紙と窓口にある申請書の提出によりふくしま健民カード等を発行します。記載事項は、必ず記入してください。なお、取得した個人情報は、只見町健康づくりポイント事業及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関する以外には使用しません。

2枚目以降
の台紙

上記台紙の提出先で配布しています。

コピー(カラー・白黒どちらも)可。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。

台紙にて
「ふくしま健民カード」を
入手した方限定

プレゼント
キャンペーン開催!

平成30年6月1日(金)～平成31年3月1日(金)

第1回応募締切:平成30年11月1日(木)消印有効

第2回応募締切:平成31年3月1日(金)消印有効

※「ふくしま健民アプリ」で「ふくしま健民カード」
を入手した方は対象外となります。

注意点

本事業は、自主的な健康づくり事業ですので、参加者が本事業に参加するに当たり万一の事故の場合であっても、町は責任を負えません。冬期間は路面等の積雪や凍結も考えられます。ご自分の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。

スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

アプリをGET!

App Storeか
Google Playにて、
アプリを無料で
ダウンロード。

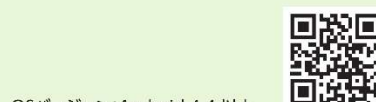
各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから!

iPhone端末の場合

App Store
からダウンロード

OSバージョン:iOS 8.1 以上
機種:iPhone 5s 以降

Android端末の場合



OSバージョン:Android 4.4 以上
機種:Android 4.4 以降を初期OSとしている機種

※©2017 Apple Inc. All rights reserved. Apple、Apple ロゴ、iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。※Android、Google Play、Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。



詳しくは
ホームページで!

ふくしま健民カード

検索

<http://kenkou-fukushima.jp>



福島県
健康長寿ふくしま推進事業

只見町健康づくりポイント事業のお問い合わせは

只見町保健福祉課 保健係

〒968-0442 福島県南会津郡只見町大字長浜字久保田31

TEL:0241-84-7005

健康づくり
はじめよう!



只見町健康づくりポイント事業【記入台紙】

対象／只見町に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

氏名

発行
カード

ノーマル

シルバー

ゴールド

プラチナ

ダイヤモンド

※コピー(カラー・白黒どちらでも可)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。

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。



② 基準ポイント達成!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。



④ 協力店にて特典をゲット!

本事業の主旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。



記入のしかた

- ① 「運動」「食事」「その他」の3分野で、目標例を参考に各項目の目標を設定し、右の表の目標記入欄へ記入してください。
- ② 各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- ③ 1日の終わりに今日達成した目標の記入欄に日付を記入してください。
- ④ 目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

(記入例)

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動	体操をする(プナリん体操等)	6/1	6/2	6/5	6/6		目標が実行できたら記入します。 30日間実行できたら、1,000ポイント獲得できます!!								
食事	油の多い食事を控える	6/1	6/3	6/4	6/6	6/7									
その他	手洗いうがいをする	6/1	6/5	6/7											

ポイント計算方法

- 毎日の健康行動では、「運動」「食事」「その他」の3分野で設定した目標を達成(記入)した日が30日分貯まれば、1項目毎に1,000ポイントが付与されます。
- その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得することができます。(獲得ポイントは市町村毎の施策内容や、項目によって変動します。)
- 合計3,000ポイント達成でノーマルカードが発行されます。(その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。)



終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。

健康づくりの取組

C 健診・がん検診等

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
特定健診・人間ドック等受診	1000	/	歯周病検診	500	/
()がん検診※1	500	/	骨粗しょう症検診	500	/
()がん検診※1	500	/	各種健診後の精密検査	500	/
()がん検診※1	500	/	健診結果説明会参加	500	/
※1 がん検診は上限3種類までです。 ※2 紹介ポイントは、この事業を3人以上に紹介するとポイントがもらえます。			【健診・がん検診等】ポイント計		

※注意
一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。

D 社会参加

参加項目	ポイント	参加日
保健協力員登録	500	/
食生活改善推進員登録	500	/
献血協力(1回目)	500	/
献血協力(2回目)	500	/
紹介ポイント ※2	500	
【社会参加】ポイント計		

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。

ふくしま健民カード

只見町健康づくりポイント事業【記入台紙】

1枚目

氏名

性別 男・女

生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日

住所 只見町大字

電話番号

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

健康目標の例			
運動	有酸素運動(散歩、ウォーキング等)	食事	朝食毎日食べる
運動	友達や仲間と楽しく運動する	食事	野菜を多めに食べる
運動	体操をする(プナリん体操等)	食事	味噌汁は1日1杯まで
運動		食事	油の多い食事を控える
運動		食事	飲酒は適量を守る(1日1合)
運動		その他	早寝早起き
運動		その他	体重測定
運動		その他	血圧測定
運動		その他	毎食後に歯みがき
運動		その他	タバコを吸わない
運動		その他	手洗いうがいをする

達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食事		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000

健康づくりの取組

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加した日等を記入しましょう			
各種介護予防教室 （該当に○してください→）	500	／	／	／	／
保健福祉課主催の 健康づくり教室又は健康講演会	500	（名称）			／
		（名称）			／
町民ハイキング、町民ウォーキング トリムウォーク・トリムラン、只見町駅伝大会、 町内の山開き、町民運動会	500	（名称）			／
		（名称）			／
		（名称）			／
		（名称）			／
		【健康教室・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 健康教室・その他	
C 健診・がん検診等	
D 社会参加	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計
ポイント