

## ①対象者

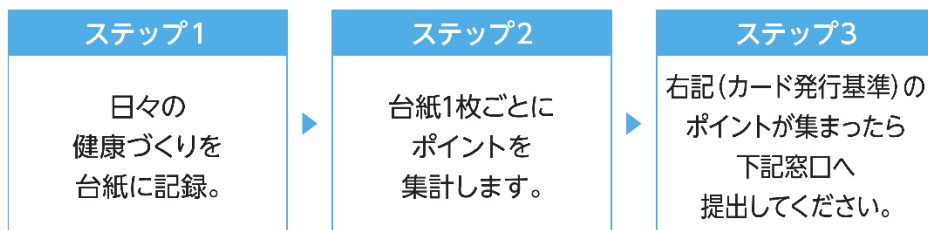
年齢が18歳以上の只見町に在住の方（ただし、高校生を除きます）  
（※「在住」とは、当町に住民登録があることとさせていただきます。）

## ②健康行動の実行期間

平成31年4月1日～平成32年3月2日 ※提出期限 平成32年3月2日

## 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!

詳しくは  
窓口または  
ホームページ  
で!

平成31年6月3日～平成32年3月2日  
第1回応募締切平成31年11月1日消印有効  
第2回応募締切平成32年3月2日消印有効  
※「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。

# 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。

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

ふくしま 只見町健康づくり  
健民カード 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）
- ・友達や仲間と楽しく運動する
- ・体操をする（ブナりん体操等）

食事

- ・朝食毎日食べる
- ・野菜を多めに食べる
- ・味噌汁は1日1杯まで
- ・油の多い食事を控える
- ・飲酒は適量を守る（1日1合）

その他

- ・早寝早起き
- ・体重測定
- ・血圧測定
- ・毎食後に歯みがき
- ・タバコを吸わない
- ・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  | /   |
| ( )ががん検診※1    | 500  | /   | 骨粗しょう症検診   | 500  | /   |
| ( )ががん検診※1    | 500  | /   | 各種健診後の精密検査 | 500  | /   |
| ( )ががん検診※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。

## C 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

## D 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 集落サロン、ゆう・悠クラブ（該当に○→）      | 100  | /              | / | / | / |
| 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)           | / | / | / |
| 町民ハイキング、町民ウォーキング                   | 500  | (名称)           | / | / | / |
| 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)           | / | / | / |

※各項目一回参加につきポイント付与します。

【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 健診・がん検診等 |      |
| C 社会参加     |      |
| D 健康教室・その他 |      |
| この台紙の総計    |      |
| 台紙1枚目からの総計 |      |
|            | ポイント |