

あなたの健康を応援！毎日楽しく健康づくり！

新地町健康づくりポイント事業

【記入台紙】



ふくしま健民カード

ふくしま健民カードを
取得した方には、
抽選で30名の方に町より
日用雑貨品をプレゼント！



対象者 新地町に在住の18歳以上の方
(高校生を除く)

提出期限 令和7年 3月 3日 (月)

氏名

生年月日

大正

昭和

平成

年

月

日

カード発行基準の達成ごとにカードがランクアップ！

| ノーマルカード | シルバーカード | ゴールドカード | プラチナカード | ダイヤモンドカード |
|--|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 3,000ポイント相当で発行 | 6,000ポイント相当で発行 | 10,000ポイント相当で発行 | 20,000ポイント相当で発行 | 50,000ポイント相当で発行 |

※以前に参加された方は、お持ちの健民カードに加算して計算します。

※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ががきを窓口にて進呈します。

ふくしま健民カード利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

町が行う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!

新地町保健センターへ、基準を達成した台紙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。



健康に関する行事への参加 令和7年3月1日までの取組について記入してください

- 健康教室や保健指導、介護予防に関する教室などに参加した場合は、日付を記入し、ポイントを合計してください。その他、健康に関する行事に参加した場合は、活動項目・日付を記入し、ポイントを合計してください。

※参加回数1回につき、100ポイントになります。

| 項目 | ポイント | 参加月日 | | | | | | | | | | 合計 |
|---------------|------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 健康教室・健康相談 | 100 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| いきいき百歳体操 | 100 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | 100 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | | |
| | 100 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | | |
| ポイント合計 | | | | | | | | | | | | |

| 記入例 | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|---|---|-----|-----|
| 項目 | ポイント | 参加月日 | | | | | | | | | | 合計 |
| 健康教室・健康相談 | 100 | 8/1 | 8/26 | / | / | / | / | / | / | / | / | 200 |
| いきいき百歳体操 | 100 | 7/1 | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 8/5 | 8/19 | 9/1 | / | / | / | 700 |
| ポイント合計 | | | | | | | | | | | 900 | |

【健康に関する行事】への参加と【毎日の健康づくり】にチャレンジして、合計3,000ポイント以上になったら、保健センター窓口へ提出してください。ふくしま健民カードを発行します。

※以前に参加された方は、お持ちの健民カードに加算して、計算してください。(表紙参照)
 なお、お持ちのカードは、回収しますので、ご持参ください。

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)ご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」・新地町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 新地町健康づくりポイント事業【記入台紙】

枚目

毎日の健康づくり ■実施した日を記入し、取り組んだ項目に○をつけ、ポイントを合計してください。

| 毎日の健康づくりチェック | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------------------|-----|------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 項目 | 実施日 | ポイント | 【記入例】 7/20 | | | | | | | | | |
| | | | | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 15分以上運動をする。 (ストレッチ体操・ウォーキングなど) | | 50 | ○ | | | | | | | | | |
| 毎食、野菜料理を食べる | | 50 | ○ | | | | | | | | | |
| 体重を測る | | 50 | | | | | | | | | | |
| 毎食後、歯みがきをする | | 50 | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 200 | 100 | | | | | | | | | |

| 毎日の健康づくりチェック | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|-----------------------------------|-----|------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 項目 | 実施日 | ポイント | 【記入例】 7/20 | | | | | | | | | | |
| | | | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 15分以上運動をする。 (ストレッチ体操・ウォーキングなど) | | 50 | | | | | | | | | | | |
| 毎食、野菜料理を食べる | | 50 | | | | | | | | | | | |
| 体重を測る | | 50 | | | | | | | | | | | |
| 毎食後、歯みがきをする | | 50 | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 200 | | | | | | | | | | | |

| 毎日の健康づくりチェック | | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-----------------------------------|-----|------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 項目 | 実施日 | ポイント | 【記入例】 7/20 | | | | | | | | | |
| | | | | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 15分以上運動をする。 (ストレッチ体操・ウォーキングなど) | | 50 | | | | | | | | | | |
| 毎食、野菜料理を食べる | | 50 | | | | | | | | | | |
| 体重を測る | | 50 | | | | | | | | | | |
| 毎食後、歯みがきをする | | 50 | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 200 | | | | | | | | | | |

ポイント
合計

健康に関する行事への参加合計

毎日の健康づくり合計

ポイント総計

+

=

ポイント

ポイント

ポイント

健康づくりを実施後、この台紙を新地町 保健センター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、新地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。

1枚目・2枚目
以降の台紙

新地町 保健センター 窓口で配布しています。
コピー(カラー・白黒どちらも)可。また、「ふくしま健民カード」・
新地町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。

アプリも登場!!
「ふくしま健民カード」を
入手した方限定

詳しくは
窓口または
ホームページ
で!

応募締め切り 令和7年3月3日(月)

プレゼント
キャンペーン開催!

※「ふくしま健民アプリ」でもプレゼント
キャンペーンを実施します。(台紙同内容)

注意

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のご利用

ふくしま健民アプリとは?

ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます! 「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう!

ダウンロードサイトおよび動作環境

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索

iPhone端末の場合

Android端末の場合

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

【iPhone端末へインストール】
対象OS :
iOS11以上
適用機種 :
iPhone5s以降の機種

【Android端末へインストール】
対象OS :
Android7.0以上
適用機種 :
Android7.0以降を初期os
としている機種

主な機能

- 1 歩数管理
- 2 日めくりセルフ健康チェック
- 3 健康づくり情報の提供
- 4 ふくしま健民カード表示
- 5 パーチャルウォーキング機能
- 6 動画エクササイズ
- 7 スタンプラリー機能



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>



新地町健康づくりポイント事業のお問い合わせは

新地町 保健センター

〒979-2702 福島県相馬郡新地町谷地小屋字樋掛田40-1

TEL:0244-62-2096