

健康づくり
はじめよう!



令和2年度

ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】

対象／古殿町に在住の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
住 所	古殿町大字		電 話

※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。

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

町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!

古殿町健康管理センターへ、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。



記入のしかた

①「私がなりたい姿は…」は自分の比較的大きな目標、「私の健康行動目標」(運動・食事・その他)は毎月の目標を書きます。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。

③一日の終わりに今日達成した目標の記入欄に○か△か×、または数値を記入してください。

(記入例)

私のなりたい姿は	年をとっても元気でいきいき過ごす。		
私の健康行動目標	①運動	ラジオ体操を1日1回行う	
	②食事	みそ汁を1日1回にする	
	③その他	禁煙する	

毎日の健康行動

月 日	例 6/1	6/1	6/2	...		
①運 動	○	△				
②食 事	○	○				
③そ の 他	△	×				
④体重測定	60.5	59.8				
⑤血圧測定	128/75	120/68				

なりたい姿になるためにはどんな目標が必要かな?



ポイント計算方法

●「1. 毎日の健康行動」では①～③は、7割以上できたら「○」、3～6割できたら「△」、3割未満なら「×」。
④と⑤は計測したら数値を記入する。○は20ポイント、△は10ポイント、体重や血圧を計測したら20ポイントがつきます。

●健康づくりの取組【では、「2. 施設の利用」「3. 健康教室等への参加」は毎月の取組状況、「4. 健診・がん検診」「5. 社会参加」は年間の取組状況について、ポイントがつきます。

●1か月の記入が終わったら計の欄にポイント数を記入し、その合計をポイント合計の欄に記入してください。

健康づくりの取組

4. 健診・がん検診

受 診 項 目	受 診 日	ポイント
特定健診 (40～74歳)	/	1000
後期高齢者健診 (75歳以上)	/	1000
県民健康診査 (19～39歳)	/	1000
人間ドック・脳ドック	/	1000

受 診 項 目	受 診 日	ポイント
各種がん検診	/	500
精密検査 ※要精検の方	/	200
【健診・がん検診】ポイント計		

※この項目は、令和2年4月1日以降の取組を記入することができます。

5. 社会参加 (1項目1回参加につき100ポイント)

参 加 項 目	月 日	ポイント
献 血	/	100
	/	100
	/	100
各行政区で行われている行事	/	100
スポーツ大会等健康イベントへの参加	/	100
ボランティア活動	/	100
	/	100
【社会参加】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。

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）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	氏名	性別		枚目
	生年月日 大正 昭和 平成	年	月	

私のなりたい姿は	
私の健康 行動目標	①運 動
	②食 事
	③その他

私の健康行動目標の例

①運動

- ・ラジオ体操を1日1回行う
- ・ウォーキングを1日20分行う
- ・筋トレ（スクワット30回/日）を行う

②食事

- ・3食バランスよくとる
- ・塩分を控える（みそ汁を1日1回にする）
- ・間食を控える

③その他

- ・禁煙する
- ・休肝日をつくる
- ・食後に歯磨きをする

1. 毎日の健康行動																	計
月 日	例 6/1	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15	
①運 動	○																
②食 事	○																
③そ の 他	△																
④体重測定	60.5																
⑤血圧測定	128/75																

																半月計	
月 日	/16	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/31	計
①運 動																	
②食 事																	
③そ の 他																	
④体重測定																	
⑤血圧測定																	

																半月計	
【毎日の健康行動】ポイント計																	

健康づくりの取組

2. 施設の利用（1か月4回で500ポイント、8回でさらに500ポイント追加）

参 加 項 目	月 日	月 日	月 日	月 日	ポイント
運動室の利用（1か月上限8回）	/	/	/	/	500
	/	/	/	/	500
町民プールの利用（1か月上限8回）	/	/	/	/	500
	/	/	/	/	500
【施設の利用】ポイント計					

3. 健康教室等への参加（1か月4回で500ポイント、8回でさらに500ポイント追加）

参 加 項 目	月 日	月 日	月 日	月 日	ポイント
健康管理センター、 町公民館や各地区サロン （1か月上限8回）	/	/	/	/	500
	/	/	/	/	500
【健康教室等への参加】 ポイント計					

ポイント合計

項 目	ポイント
1. 毎日の健康行動	
2. 施設の利用	
3. 健康教室等への参加	
4. 健診・がん検診	
5. 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

①対象者

年齢が18歳以上の古殿町に在住の方(ただし、高校生を除きます)

②健康行動の実行期間

令和2年6月1日(月)～令和3年3月1日(月)

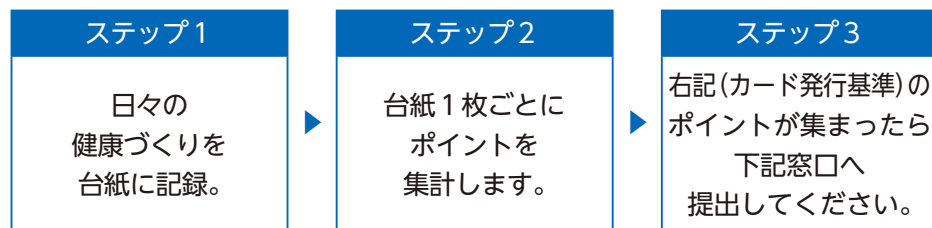
健診・がん検診については令和2年4月1日以降の取組を記入してください

提出期限

令和3年3月1日(月)

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、この台紙を古殿町健康管理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、ふるどの健康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こと以外には使用しません。

2枚目以降の台紙

古殿町健康管理センターで配布しています。
またはコピー(カラー・白黒どちらも可)してください。
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。

アプリも登場!!
「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!

令和2年6月1日(月)～令和3年3月1日(月)
第1回応募締切:令和2年11月2日(月)消印有効
第2回応募締切:令和3年3月1日(月)消印有効
※「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、町は責任を負いません。
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。



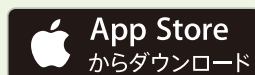
スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

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



OSバージョン:iOS 9.0 以上
機種:iPhone 5s 以降



Android端末の場合



OSバージョン:Android 5 以上
機種:Android 5以降を初期OSとしている機種



※©2018 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>



チャレンジ
ふくしま
県民運動

福島県
健康長寿ふくしま推進事業

ふるどの健康ポイント事業のお問い合わせは

古殿町健康管理センター

〒963-8304 福島県石川郡古殿町大字松川字横川94-1

TEL:0247-53-4038