



# ふくしま健民カード

会津若松市健康ポイント事業【ポイントチャレンジシート】

実施期間：令和4年4月1日～令和5年3月31日

対象の方：会津若松市民で18歳以上の方（高校生を除く）

健康づくり・社会参加をして合計3000ポイントを貯めると、お得な特典が受けられる

・ふくしま健民カードがもらえるよ！



## チャレンジ方法

※シートは1人1枚です。切り分けて使います。



①このチャレンジシートの「健康習慣実践」「健診（検診）受診」「イベント・ボランティア参加」に自主的に取り組みます。

実践できたら、自分で記録、計算してポイントを集計します。

証明などは特に必要ありません。



②合計で3000ポイント貯まると基準達成！チャレンジシートを健康増進課へ持っていきます。



③チャレンジシートを健康増進課に申請するとふくしま健民カード（ノーマルカード）がもらえます。

カード申請時に粗品をプレゼント!!



④カードを提示すると県内の協力店でお得な特典が受けられます。



カード提示でお得！  
協力店続々加入中！

※詳しくはホームページでチェック！

## お問い合わせ

会津若松市役所 健康増進課【電話 0242-39-1245】

市の情報やチャレンジシートのダウンロードは

会津若松市健康ポイント事業

検索



©会津若松市食育キャラクター「ごぼりん」

## チャレンジシートの記入例

### ① 健康習慣実践

例

項目／月日	6/11	6/12	6/14
「私の健康習慣」	○	×	○
体重測定(kg)	56.5 kg	56.6 kg	56.8 kg



- ①「私の健康習慣」は自分で決定！[例:毎食歯磨きする・30分以上歩くなど]
- ②「体重測定」は朝の計測がベター！
- ③一日一回、自分で記録しよう。毎日できなくても続けることが大切。



こんな風に  
チャレンジ  
してみて！

### ② 健診(検診)受診

例

健診(検診)名	日付
〇〇健診	6月16日
歯科の定期受診	10月3日



職場での健診や自主的に受けた健診、定期受診でもポイントOK。  
定期的な健康チェックが大事！  
受診したら、自分で記録しよう。



### ③ イベントやボランティア参加

例

イベント・ボランティア名	日付
〇〇町内会清掃参加	9月3日
健康まつり	10月23日



イベントやボランティアは健康、福祉、スポーツ、町内会、お祭り、講演会など身近な活動で大丈夫！まずは気軽に参加してみよう。  
参加できたら、自分で記録しよう。

健康づくりを  
さらに継続  
すると

## 健民カードはどんどんランクアップします！

### ランクアップの方法

カード発行時に新しいチャレンジシートをお渡しします。  
チャレンジシートを追加し、継続して実践しましょう。



カードの発行時に、プレゼントキャンペーンに応募すると豪華な景品が当たるかも？！

※マスターシールの方は、ノーマルからダイヤモンドまでの5種類のキャンペーンから1つ選んで応募できます。

#### ステップ1

引き続き、健康習慣実践、イベント・ボランティア参加に継続して取り組みます。

#### ステップ2

チャレンジシートのポイントを集計します。

#### ステップ3

カードの発行基準を達成したら、再び健康増進課に申請。

#### カードの発行基準

ノーマル	↓ ランクUP	3,000 ポイント
シルバー	↓ ランクUP	6,000 ポイント
ゴールド	↓ ランクUP	10,000 ポイント
プラチナ	↓ ランクUP	20,000 ポイント
ダイヤモンド	↓ ランクUP	50,000 ポイント
マスターシール	↓ ランクUP	10,000 ポイント毎 星型シール1枚

※カード発行記念プレゼントキャンペーン応募は令和5年3月1日まで(消印有効)



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。



「健民アプリ」 iPhone・iPad Android OS

で検索



または  
QRコードから



※©2016 Apple Inc. All rights reserved. Apple、Apple ロゴ、iPhone、およびiPad 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。※画面はイメージです。

お得な特典や県内の協力店など  
詳しくはホームページをチェック！

ふくしま健民カード

検索

<http://kenko.u-fukushima.jp>



福島県  
健康長寿ふくしま推進事業



# 会津若松市健康ポイント事業【ポイントチャレンジシート】

ふりがな 氏名	男・女	生年月日	年 月 日
住所 会津若松市		電話番号	( )

**チャレンジ期間** ノーマルカード発行まで3000ポイント!

シートの①から③までのチャレンジ実践期間は約1か月間(30日)をひと区切りにしています。

1か月間を過ぎてもポイントは無効にはなりません。無理せず気長に継続しましょう。

**①健康習慣実践** 「私の健康習慣」は自分で決めます。→

1日目から10日目 さあ!スタート!

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」									
体重測定	kg								

11日目から20日目 ゴール!

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」									
体重測定	kg								

21日目から30日目 ゴール!

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」									
体重測定	kg								

【「私の健康習慣」の例】毎日できそうなことを実践しましょう。  
市民体操をする／階段を利用する／自転車やバスで通勤をする／  
毎日お酒を飲み過ぎない／毎朝血圧を測る／醤油をかけ過ぎない／  
寝る前2時間以内には食べない／禁煙する／など

1日1項目で40ポイント(最大2400ポイント)

①健康習慣 40P× 項目=

**②健診(検診)受診** 定期的な健康チェックは大事!

健診(検診)名	月 日

1つ受診で600ポイント(最大1200ポイント)

②健診(検診)受診 600P× 項目=



機会を逃さず  
受診しよう!

【健診(検診)受診の例】※特に証明書などはいりません。  
特定健康診査・各種がん検診・職場の健診・歯科健診・人間ドック  
かかりつけ医の定期受診 など

**③イベント・ボランティア参加** 興味をもって参加しよう!

イベント・ボランティア名(社会参加)	月 日

1つ参加で200ポイント(最大400ポイント)

③イベント・ボランティア 200P× 項目=



身近な活動や行動から  
始めてみて!

【イベントやボランティア参加の例】※特に証明書などはいりません。  
献血／地域の清掃や健康推進活動など／健康・福祉・スポーツなどの  
色々な分野のボランティアやイベント、フェスティバル、講演会参加 など

①+②+③のポイント(最大3000ポイント)

合計

ポイント