



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 7 年 4 月 1 日～令和 8 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くます。



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 02 42 - 39-12 45】

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



みんな！
レッツトライ！

©会津若松市食育キャラクター「こぼりん」

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
	健康まっり	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。



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



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」
 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://kenkou-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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

11日目から20日目



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

【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



機会を逃さず
受診しよう!

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