

## 協力店のサービスとサービス内容

ふくしま【健】民カード協力店(県内 1,700 店舗以上)に、カードを提示すると、割引や特典などのサービスがあります。(2020年4月現在)

会津坂下町の協力店	サービス内容
韓国料理 明洞	お一人様につきお会計から 50 円引き
IZAKAYA くま福	ご飲食された方①飲食代より 100 円割引 ②ソフトドリンク 1 杯無料
そばカフェ ファットリアこもと	お食事セットコーヒー<通常価格より 50 円割引> 250 円→200 円
MUSIC PLAZA 白水堂 (坂下教室)	ヤマハ大人の音楽教室・ヤマハウェルネス教室・ヤマハ大人の英会話教室への入会金を 1,000 円(税別)割引します
目黒麴店	全品 8%OFF
道の駅あいづ 湯川・会津坂下	農家レストランのドリンクバーのみご利用の方 350 円→250 円
食堂いしやま	お会計より 50 円引き
会津中央乳業株式会社 会津のべこの乳 アイスクリーム	べこの乳ソフトクリーム or コーヒー特急ソフトクリームが 30 円引き
リオン・ドール坂下中央店	毎月 10 日・20 日・30 日に、税抜 1,000 円以上お買い上げで『ふくしま健民カード』ご呈示のお客様へ、ポイントカードへ 10 ポイント進呈
リオン・ドール坂下店	毎月 10 日・20 日・30 日に、税抜 1,000 円以上お買い上げで『ふくしま健民カード』ご呈示のお客様へ、ポイントカードへ 10 ポイント進呈
糸桜里の湯ばんげ	入館時健民カード提示で、入館料 100 円引き
四季菓匠 長岡屋	1,000 円以上のお買い上げで、」スタンプ 1 個サービス
銀しゃり 会津坂下店	本まぐろ三味(大トロ、中トロ、赤身) 1 皿サービス
紋平茶屋 手打ちそば・きのこ料理	そばがき粉プレゼント
雪花	オリジナルボールペンプレゼント

## スマートフォンアプリでの参加方法

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



無料で  
ダウンロード

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>

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あたり、万が一の事故の場合があっても、町は責任を負えません。ご自分の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲での取り組みをお願いします。

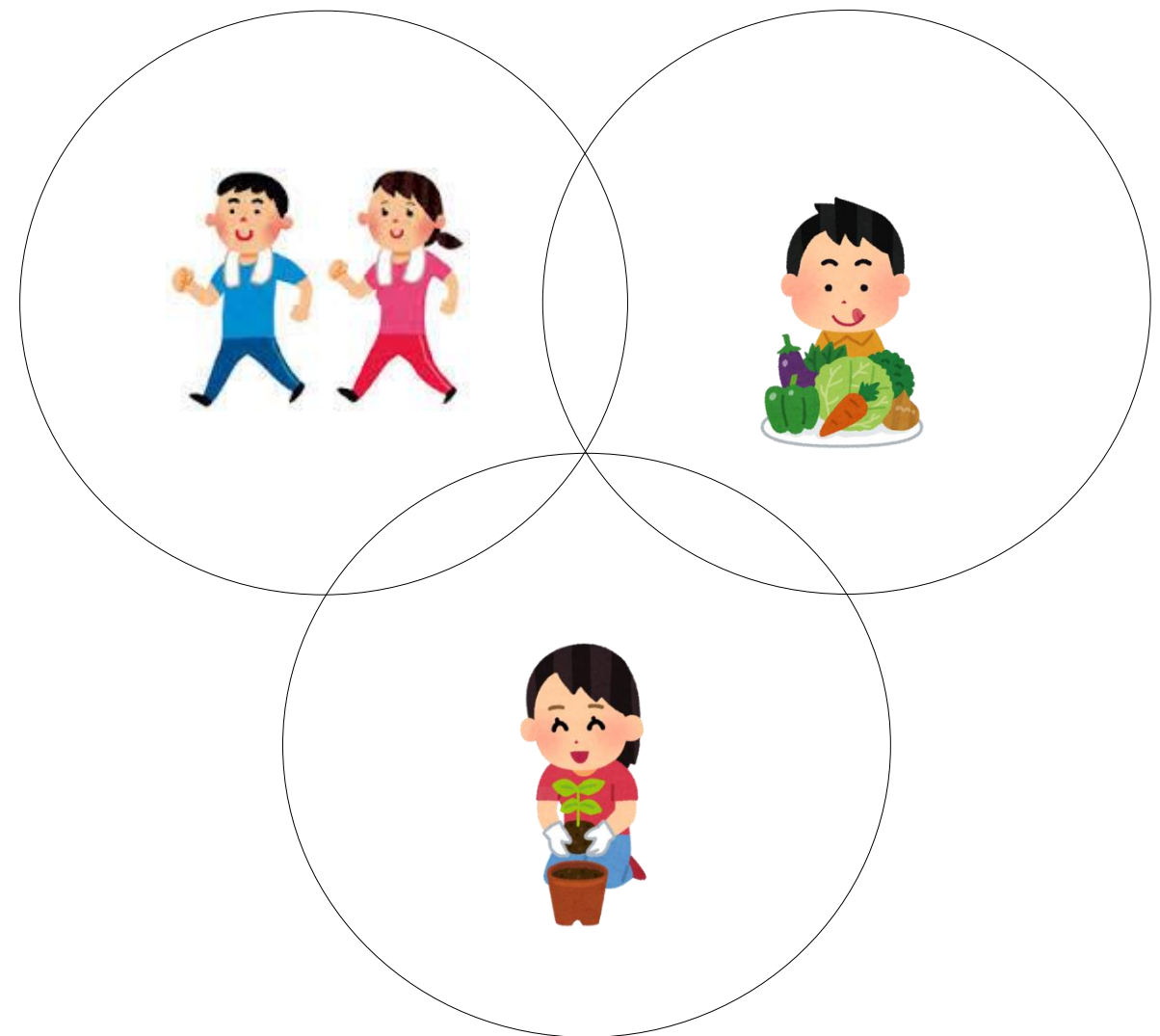
会津坂下町健康ポイント事業のお問い合わせ・カード発行  
会津坂下町福祉健康班 健康増進係 TEL: 0242-93-6169

令和 2 年度 会津坂下町健康ポイント事業

今だからこそ  
自宅で運動  
健康管理

手軽に、楽しく、健康づくり

## わたしの健康ポイント記録



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

会津坂下町

期 間

令和2年6月1日～令和3年3月1日まで  
※令和2年4月1日からさかのぼっての参加OK!

提出期限  
令和3年3月1日まで

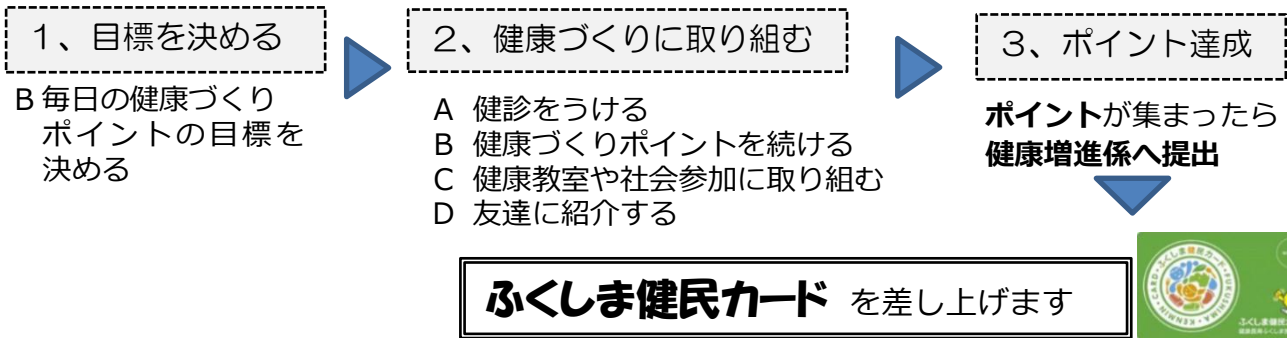
対 象 者

会津坂下町に在住の18歳以上の方（高校生を除きます）

参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

2枚目以降の記録は、健康増進係または中央公民館や各コミセンでお渡しします。



カード・応募ハガキ

「ふくしま健民カード」発行時にお渡しします。

カード	ポイント	町からの記念品	応募ハガキ
ノーマル	3,000ポイント		福島県産米
シルバー	6,000ポイント	スポーツクラブバンビイ 買い物袋	福島県産豚肉
ゴールド	10,000ポイント	スポーツクラブバンビイ スポーツタオル	福島県産詰め合わせ
プラチナ	20,000ポイント	スポーツクラブバンビイ カフェボトル	福島県産 サーロインステーキ牛肉
ダイヤモンド	50,000ポイント	町観光物産協会 町の特産品	ガーミン スマートウォッチ
ダイヤモンドを入手した方	10,000ポイント 達成ごと	スポーツクラブバンビイ ペンライト	お好きなランクの 応募はがき

健康づくり

A 健診ポイント

証明は必要ありません

	ポイント	受診日
特定健診・健康診査・人間ドック受診	1,000 P	
がん検診受診	3つ全て (胃がん・肺がん・大腸)	1,000 P
	1つだけ	500 P
子宮がん・乳がん検診受診 (どちらかの受診)	500 P	
歯科健診の受診	500 P	
健診結果を保健師や管理栄養士に相談した	1,000 P	

ポイント

※注意  
それぞれの健診項目につき、1回のみになります

のり付け

B 毎日の健康づくりポイント

目標1つを30日間継続で 1,000P

ポイント

<目標例>

運動	食事	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より10分多く運動する</li> <li>・20分ウォーキングする</li> <li>・ラジオ体操をする</li> <li>・ストレッチ体操をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩に取り組む</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べる</li> <li>・バランスの良い食事をする</li> <li>・野菜から食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重測定をする</li> <li>・血圧測定をする</li> <li>・禁煙する</li> <li>・食後にハミガキをする</li> </ul>

あなたの目標

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_  
③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_

目標達成した日付を記入して下さい。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

C 健康教室・社会参加ポイント (1か月で最大1,000P)

証明は必要ありません

名称	ポイント	受診日
	200P	
	200P	
	200P	
	200P	
	200P	

ポイント

《健康づくりの例》  
健康教室、運動教室、健康に関するイベント・講演会  
食に関するイベント・講演会

《社会参加の例》  
地域の行事 献血  
各種ボランティア  
ゴミ回収、町内清掃  
食生活改善推進員・保健推進員

D 紹介ポイント

証明は必要ありません

	ポイント
3人に紹介	500P

ポイント

A+B+C+D

合計 \_\_\_\_\_ ポイント  
(確認日 / / )

