

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1,600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。以下の通りです。(令和5年4月現在) ※他のカードとの併用はできません

会津坂下町の協力店 ☆は特典内容				
八二醸造有限会社 ☆会計より10%引き	四季菓匠 長岡屋 ☆1000円以上のお買い上げで、通常スタンプに+1個のスタンプをサービス	銀しゃり会津坂下店 ☆自家製卵焼き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をプレゼント
韓国料理 明洞 ☆お一人につき会計から50円引き	IZAKAYA くま福 ☆飲食代より100円割引、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から50円割引	リオン・ドール 坂下中央店 リオン・ドール 坂下店 ☆毎月10・20・30日に税抜1,000円以上お買い上げでポイントカードへ10ポイント贈呈	
MUSIC PLAZA 白水堂(坂下教室) ☆入会金1,000円(税込)割引	目黒麴店 ☆全品8%OFF	食堂いしやま ☆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 アイス牧場 ☆ソフトクリーム20円引き(べこの乳ソフトクリーム or コーヒー特急)	

▼県内の協力店情報はこちらで確認できます



注意点

本事業は、自主的な健康づくり事業です。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であっても、町は責任を負いません。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5年度 会津坂下町健康ポイント事業



手軽に、楽しく、健康づくり  
わたしの健康ポイント記録

健康づくりで  
ポイント  
ためよう

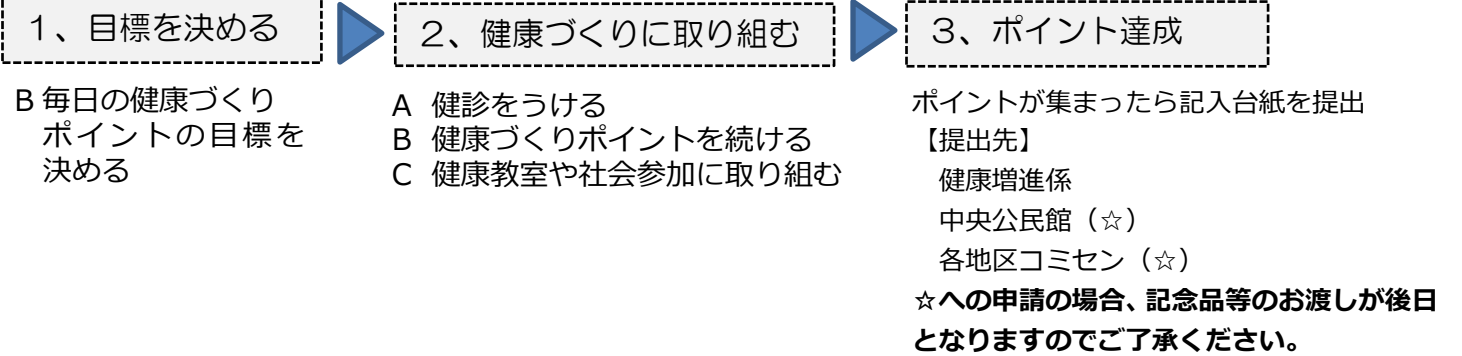
期間	提出期限	対象者
----	------	-----

令和5年6月1日～令和6年3月31日まで  
応募ハガキ…令和6年3月8日まで  
町の記念品…令和6年4月5日まで  
会津坂下町に在住の18歳以上の方(高校生を除きます)

※今年度は4月1日にさかのぼりませんのでご注意ください。

参加方法

2枚目以降の記録は、「健康増進係」または「中央公民館」や「各地区コミセン」でお渡しします。



特典

健康づくりに取り組むほど、ポイントがたまります!

カード発行基準	ノーマル 3,000P	シルバー 6,000P	ゴールド 10,000P	プラチナ 20,000P	30,000P	ダイヤモンド 50,000P	+10,000P ごとにマスター シール発行
達成日 ポイント	/ P	/ P	/ P	/ P	/ P	/ P	/ P
町からの 記念品	歯ブラシ セット	エコバック	ドリンク その他	キッチン用品	図書カード	防災セット	町特産品
応募ハガキ	福島県産品 セット	米「福、笑い」	福島県産 いちご 玉川村産 おいCベリー	福島牛もも ブロック	なし	温泉宿泊券	好きな 応募ハガキ

※町記念品等は変更となる場合がありますのでご了承ください。  
ゴールド記念品のドリンクはスポーツクラブバンビの提供です。

氏名 \_\_\_\_\_

## 毎日の健康づくりポイントの記入例



<目標例>

運動	・20分ウォーキングする ・ラジオ体操をする ・ストレッチ体操をする	食事	・減塩に取り組む ・ゆっくりよく噛んで食べる ・野菜から食べる	その他	・体重測定をする ・血圧測定をする ・食後ハミガキをする
----	--	----	---------------------------------------	-----	------------------------------------

目標例を参考に、  
毎日取りくめる目標を決めて記入。

目標 1 【 食後に歯みがきをする 】

6/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10
/11	/12	/13	/14	/15	/16	/17	/18	/19	/20
/21	7/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9

※目標が達成した日にちを記入します。  
できなかった日があっても大丈夫。  
月をまたいで記入してよいです。

2枚目以降 のり付けしてください。

## B 毎日の健康づくりポイント

目標 1つ 30日分 2,000P  
最大 4,000P

B ポイント

達成した日にちを記入 例 6/1

目標 1 【

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

目標 2 【

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

## 健康づくり

### A 健診ポイント

証明書などは必要ありません

健診を受けると  
ポイントが  
たまりやすいよ!



もう少し!がんばろう



健診の種類など		ポイント	受診日
特定健診・健康診査・人間ドック受診		3,000 P	<input type="checkbox"/>
がん検診	胃がん	1,000 P	<input type="checkbox"/>
	肺がん	1,000 P	<input type="checkbox"/>
	大腸がん	1,000 P	<input type="checkbox"/>
子宮がん・乳がん検診受診 (どちらかの受診)		1,000 P	<input type="checkbox"/>
歯科健診の受診		1,000 P	<input type="checkbox"/>
健診結果を保健師や管理栄養士に相談		3,000 P	<input type="checkbox"/>

A ポイント

※注意  
健診ポイントは  
1回のみです。

ポイントがたまったら  
申請して特典をゲット♪  
2枚目にもチャレンジ!



### C 健康教室・社会参加ポイント (1か月で最大 2,000P)

証明書などは必要ありません

C ポイント

名称	ポイント	参加日
	500 P	<input type="checkbox"/>
	500 P	<input type="checkbox"/>
	500 P	<input type="checkbox"/>
	500 P	<input type="checkbox"/>

<健康教室の例>  
健康に関するものであれば  
何でもOK。運動教室など

<地域参加の例>  
地区の行事・サロン、町内清掃  
各種ボランティア・献血など

A+B+C  
合計

ポイント

確認日

/