

①対象者

会津美里町に在住の18歳以上の方
(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)

提出期限

令和3年3月1日(月)

健診・教室などは2020年(令和2年)4月1日以降の取組を記入してください

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1

日々の健康づくりを台紙に記録。

ステップ2

台紙1枚ごとにポイントを集計します。

ステップ3

カード発行基準
ポイントが貯まったら
下記窓口へ提出してください。

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
マスターシール(ダイヤモンドカード)	10,000ポイント毎

※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場所)

健康づくりを実施後、この台紙を健康ふくし課 健康増進係(本庁舎)・本郷支所・新鶴支所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」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、は、会津美里町健康パスポート事業及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関する以外には使用しません。

2枚目以降の台紙

健康ふくし課健康増進係(本庁舎)・本郷支所・新鶴支所で配布しています。
コピー(カラー・白黒どちらでも)可。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。出力してご使用ください。

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、町は責任を負えません。
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。

※©2020 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。

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

App Storeからダウンロード

OSバージョン:iOS 9.0 以上
機種:iPhone 5s 以降

Android端末の場合

Google Playで手に入れよう

OSバージョン:Android 5.0 以上
機種:Android 5.0 以降を初期OSとしている機種

運動動画に挑戦!
自宅での健康づくりにご活用ください!

ふくしま健民カード

検索

https://kenkou-fukushima.jp

QRコード

福島県

健康長寿ふくしま推進事業

お得な健康づくり
広がっています♪

ポイントをためて
会津美里町の
プレゼントを
ゲットしよう!!

各カードを獲得した方に加え、
30,000ポイントを
獲得した方も対象です。

協力店の特典

県内1,700店舗以上ある
協力店の利用時に
「ふくしま健民カード」を提示
すると、ドリンク一杯など
お得な特典が受けられます!
(5月14日現在 町内16店舗)

ふくしま健民カード

令和2年度
会津美里町健康パスポート事業【記入台紙】

対象者／会津美里町に在住の18歳以上の方(ただし、高校生を除きます)

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

健民カード

ノーマルカード

シルバーカード

ゴールドカード

プラチナカード

ダイヤモンドカード

ふくしま健民カードは、県内協力店でカードを提示すると、お得な特典が受けられます。

※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。出力してご使用ください。

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

会津美里町が定める健康づくりメニュー **A**～**D**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に継続的に参加してカード発行基準ポイント(裏面参照)を達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

会津美里町 健康ふくし課の窓口へ、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。



記入のしかた及びポイント計算方法

自分の健康のために毎日取組みたい行動を設定し、記入スペースへ記入します。

毎日の健康行動を、運動・食事・その他の各項目毎に3つ決め、毎日の健康行動に記入します。

- 自分の健康のために毎日取組んで実行できることを記入しましょう。
- 目標は、3つ全て記入することはありません。無理のない範囲で、毎日取組めることを目標にしましょう。

● **A** から **D** のポイントの合計を右下の合計欄に記入します。

● **B** と **C** の最大ポイントは、**500ポイント**ずつです。

(記入例)

あなたの健康行動		
目標1 運動	ウォーキングをする	
目標2 食事	野菜を毎食食べる	
目標3 その他	血圧測定	

	1	2	3	4	5
月日	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
目標1	○	○	○	×	○
目標2	○	○	○	○	×
目標3	○	○	×	○	×

まずは**3,000ポイント**で特典いっぱい「ふくしま健民カード」をゲット!!



● 実行できたら○でできなかったら×を記入します。

D 健診(特定健診・被扶養者健診・後期高齢者健診・39歳以下の健診)・人間ドック・がん検診

受診項目	ポイント	参加日
特定健診	1000ポイント	／
被扶養者健診	1000ポイント	／
後期高齢者健診	1000ポイント	／
39歳以下の健診	1000ポイント	／
人間ドック	1000ポイント	／
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	200ポイント	／

受診項目	ポイント	参加日
大腸がん検診	200ポイント	／
胃がん検診	200ポイント	／
前立腺がん検診	200ポイント	／
子宮がん検診・骨粗しょう症検診	200ポイント	／
乳がん検診	200ポイント	／
国保特定保健指導	500ポイント	／

【健診】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。この項目は、令和2年4月までさかのぼって記入することができます。

特別ポイント 健康パスポート事業の台紙記入をきっかけに運動を始めた方に、**500ポイント**差し上げます!

運動を始めたよポイント 500ポイント

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

令和2年度
会津美里町健康パスポート事業【記入台紙】

1枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名	性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
住所	会津美里町	電話番号					

※記入された個人情報は、会津美里町健康パスポート事業及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関する以外には使用いたしません。

A 毎日の健康行動 実行したら表に○をつけます。自分の立てた健康行動を**1日1つ実行すると30ポイント。3つ全て実行すると90ポイント**になります。

健康目標の例		
運動	ウォーキングをする	食事
	ラジオ体操をする	
	筋トレをする	
	ストレッチをする	
	自分にあった運動をする など	
その他	1日3食食べる	その他
	朝ごはんを食べる	
	バランスの良い食事をする	
	しょうゆをかけすぎない	
	毎食野菜を食べる など	
その他	体重測定	その他
	血圧測定	
	寝る前に歯みがきをする	
	禁煙を続ける	
	お酒を飲みすぎない など	

あなたの健康行動 ※目標は途中で変えることも可能です

目標1 運動	
目標2 食事	
目標3 その他	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	計
目標1																
目標2																
目標3																

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	計
目標1																	
目標2																	
目標3																	

【毎日の健康行動】ポイント計

下記の事業に参加で一律**100ポイント**になります。**最大500ポイント**まで!

B 各事業参加

- 町主催の健康、運動に関する講座・教室・イベント等
- 体育協会の主催事業、加盟団体の活動
- 地域総合型スポーツクラブ会津美里「衆」の主催事業

参加項目	ポイント	参加日
	100ポイント	／
	100ポイント	／
	100ポイント	／
	100ポイント	／
	100ポイント	／
【各事業参加】ポイント計		

C 社会参加・ボランティア

- 献血、各地区の行事参加等の活動

参加項目	ポイント	参加日
献血	500ポイント	／
ボランティア	100ポイント	／
お友達紹介	100ポイント	／
その他()	100ポイント	／
その他()	100ポイント	／
【参加項目】ポイント計		

※2枚目以降は追加台紙に記入してください

ポイント合計

参加項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 各事業参加	
C 社会参加・ボランティア	
D 健診・人間ドック・がん検診	
特別ポイント	

台紙1枚目の合計ポイント
ポイント