

令和7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（高校生を除きます）

★健康づくり(体を動かす教室に参加する等)に取り組んでいる町民に「ふくしま健民カード」を発行し、協力店から様々な特典を提供することで健康づくりを応援する事業です

### 利用方法

#### ① 健康づくりメニューに取り組む！

健康づくりメニューA～E(詳しくは中面)に取り組みましょう。実施したら、台紙に記録しましょう。

#### ② ポイントをためる！

健康づくりメニューに参加してポイントをため、カード発行に必要なポイントを達成しましょう。

#### ③ ふくしま健民カード発行！

役場(本庁舎・本郷支所・新鶴支所)の窓口へ、ポイントを達成した台紙をも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 協力店で特典をゲット！

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。

### カード発行ポイント数

3,000ポイント  
ノーマルカード

6,000ポイント  
シルバーカード

10,000ポイント  
ゴールドカード

20,000ポイント  
プラチナカード

50,000ポイント  
ダイヤモンドカード

+10,000ポイントごとに  
シールをカードに貼付



30,000ポイントをためると、町から商品券をプレゼントします！！  
※商品券の申請は本庁舎健康増進係でのみ受け付けます。



(お問い合わせ先)

健康ふくし課 健康増進係 TEL: 0242-55-1145



住所 会津美里町 電話番号 \_\_\_\_\_  
 氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_

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	受診日	受診項目	ポイント	受診日
特定健診	1000	/	大腸がん検診	200	/
被扶養者健診	1000	/	胃がん検診	200	/
後期高齢者健診	1000	/	前立腺がん検診	200	/
39歳以下の健診	1000	/	子宮がん検診・骨粗しょう 症検診	200	/
人間ドック	1000	/	乳がん検診	200	/
肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	200	/	D合計ポイント		

E 特別ポイント		
対象	ポイント	
健康パスポート事業をきっかけに運動を始めた方	500	
昨年より健診結果が良くなった方	500	
E 合計ポイント		

歩数がポイントに反映されるアプリがおすすめ！

ダウンロードはこちらから⇒



～アプリの活用方法～

- ①スマートフォンで「ふくしま健民アプリ」をダウンロードします。
- ②日々の歩数がポイント化されます。また、ミッション（町の健診受診や、体づくり教室、献血など）への参加でポイントが獲得できます。
- ③目標ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」が画面に表示されます。



★歩けば歩くほどポイントがどんどん貯まります！この機会に「ふくしま健民アプリ」をダウンロードし、健康づくりに取り組んでみませんか？

Bの例：介護予防教室、うんどう教室、体づくり教室、地域総合型スポーツクラブ会津美里「衆」の主催事業、体育協会の主催事業など

Cの例：献血、各地域の事業、「食育サポーター会津みさと」の活動、各種ボランティアなど

合計ポイント (A～E)

ポイント

台紙1枚目からの総計ポイント

ポイント

のりしろ（2枚目以降の追加台紙を貼り付けます）

○毎日の自己目標を1つ決め、**A 毎日の自己目標**に記入します。  
 例) ウォーキングを30分する、野菜を毎食食べる、食後歯磨きをする など  
 実行できたら○、できなかったら×を記入します。  
 ○体重または血圧測定は実行できたら数値を記入します。実行できたら○1つ分となります。  
 ※体重、血圧測定どちらも実行できた場合でも○は1つになります。  
 ★○1つにつき**50ポイント**です。**A 毎日の自己目標**・**体重または血圧測定**どちらにも取り組めば、  
 1日計**100ポイント**たまります！！

**A 毎日の自己目標**

月日	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	合計
目標									
体重	kg								
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	
月日	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15	/16	合計
目標									
体重	kg								
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	
月日	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	合計
目標									
体重	kg								
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	
月日	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/31	合計	
目標									
体重	kg								
血圧	/	/	/	/	/	/	/		

**B 各事業参加**(うんどう教室・体づくり教室など)

参加項目	ポイント	参加日
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
B合計ポイント		

**C 社会参加・ボランティア**(献血など)

参加項目	ポイント	参加日
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
C合計ポイント		