

ふくしま健民カード 磐梯町健康ポイント事業 【記入台紙（表面）】

枚目

氏名		生年月日	昭和・平成 年 月 日	電話番号	()
----	--	------	----------------	------	-----

毎日の自己目標		たとえば… ○スクワットを10回する ○バランスの良い食事をとる ○禁煙する ○ウォーキングを10分する ○飲酒は1日1合まで ○腹筋を10回する ○食後の歯磨きをする ○腹八分目を心がける ○ロボばんじい体操をする
---------	--	---

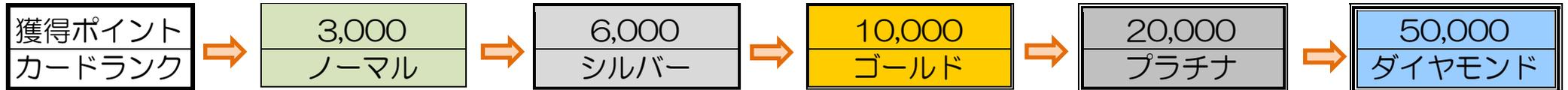
年 月

毎日の自己目標・体重測定 に取り組めば、それぞれ1日 **50** ポイントが貯まります！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
毎日の自己目標 ※取り組めたら○																
体重測定	kg															
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
毎日の自己目標 ※取り組めたら○																
体重測定	kg															

前の台紙までの 累計ポイント	ポイント	台紙(表面)の 獲得ポイント	ポイント	台紙(裏面)の 獲得ポイント	ポイント	合計獲得 ポイント	ポイント
-------------------	------	-------------------	------	-------------------	------	--------------	------

【カード発行後も取組を続けていけば、合計獲得ポイントによってカードのランクが上がっていきます！】



磐梯町健康ポイント事業の取り組み方

①台紙をもらって、毎日の自己目標を決める。



台紙をもらって
チャレンジ
スタート!

②毎日の取組を台紙に記録する。(自己目標ができたなら○、体重を測ったら台紙に記入)

体重を測って
台紙に記入!
50ポイント!



③イベント等に参加したら、日付を記録する。

今日は
町民体育祭!
1,000ポイント!



④3,000ポイント以上たまったら、磐梯町保健センターでカードを発行。



カード
GET!
すてきな
特典があるよ!

特典その①

カードを提示すると、県内の協力店で、さまざまなサービス

ボーナスポイント(1カ月に1回の利用ポイント)

総合健診・各種がん検診		
参加項目	ポイント	参加日
総合健診、人間ドック	1,000	/
各種がん健診	500	/
健診後の精密検査	500	/
健診結果説明会	500	/
小計		ポイント

社会参加		
参加項目	ポイント	参加日
文化祭・健康まつり	1,000	/
町民体育祭	1,000	/
公民館事業	500	/
献血	500	/
小計		ポイント

健康教室・その他		
参加項目	ポイント	参加日
しゃんしゃん生き生き体操	300	/
何でも健康相談	300	/
関節痛予防教室	300	/
元気いきいき水中教室(プール利用)	300	/
音楽で長生き教室	300	/

が受けられるよ！ その数なんと1,700店以上！

特典その②

高級ティッシュボックス か Q U Oカードが当たります！！

詳しくは 磐梯町保健センター（73-3101）まで！

その他（ ）	300	/
小計		ポイント

台紙（裏面）の合計		ポイント
-----------	--	------