

18歳未満の方も「元氣ふくしま親子チャレンジ」については参加していただくことができます。
※詳しくは別紙の「元氣ふくしま親子チャレンジ記入台紙」をご覧ください。

②健康行動の実行期間

健診は令和2年4月1日以降の取組を記入してください。

③カード発行基準

※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
星型のシールとお好きなランクの
プレゼントキャンペーンの
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は、台紙の提出が健康推進課の場合は即日発行、福島市役所本庁舎（国保年金課、長寿福祉課）や各支所・学習センターの場合は、後日健康推進課より郵送します。

健康推進課(保健福祉センター 2階)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。

アプリも登場!!
「ふくしま健民カード」を
入手した方限定

窓口または
ホームページで

**プレゼント
キャンペーン開催!**

令和2年6月1日(月)~令和3年3月1日(月)

第1回応募締切:令和2年11月2日(月)消印有効
第2回応募締切:令和3年3月1日(月)消印有効

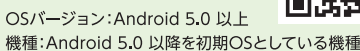
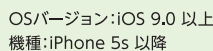
※「ふくしま健民アプリ」でもプレゼント
キャンペーンを実施します。(台紙同内容)

- ・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、市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。
- ・マイベストプログラムはマイベスト目標の達成を応援するもので、保証するものではありません。

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

App Storeか
Google Playにて、
アプリを無料で
ダウンロード。

iPhone端末の場合



檢 索

<https://kenkou-fukushima.jp>



**チャレンジ
ふくしま
県民運動**
健康ふくしま みんなで実践！


福島県
 健康長寿ふくしま推進事業

福島市保健所 健康推進課(保健福祉センター)
〒960-8002 福島県福島市森合町10番1号

TEL:024-573-4384
FAX:024-525-5701



BE MY BEST

令和2年度
福島市健康づくり
ポイント事業【記入台紙】

「新しい生活様式」を参考に、生活にあった感染症予防を続けながら、健康づくりに取り組んでいきましょう。

マイベスト目標

- beyond2020(ビヨンドニーゼロニーゼロ)マイベストプログラムは内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局から認証を受け、東京オリンピック・パラリンピック開催に向けてマイベストを目指す一人ひとりの取り組みを応援する事業です。
- マイベスト目標とは、東京オリンピックの開催日時時点で達成したい健康面での目標です。

利用方法

福島市が定める健康づくりメ
ニュー **A**～**E** 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。

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。

福島市保健所 健康推進課
または裏面の各窓口へ、基準を
達成した台紙を持ってお越し
ください。詳しくは、裏面の「④
台紙の提出先」をご確認ください。
さい。

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。



体を動かすって楽しい!



カード提示でお得!
協力店 続々加入中!

記入の仕方及びポイント計算方法

毎日の健康行動

体重測定 1日1回体重を測定して数値を記入してください。(キログラムで、小数点以下第1位まで)
→1日5ポイント

歯みがき(毎食後) 毎食後に歯みがきを行ったら、○をつけてください。→1日5ポイント

私の運動目標

私の食事目標

私の感染症予防目標

私の社会参加等目標

下記の〈私の健康づくり目標の書き方(記入例)〉を参考に、自身で目標を設定し達成したら○をつけてください。
～目標設定のコツ～
「無理をしない」「人と比べない」「楽しみながら」を意識して、できることから、続けやすい目標にすることがポイントです。

〈私の健康づくり目標の書き方(記入例)〉

(1) 1か月後に改善したい目標、または、健康づくりの目標を決めます。

1か月後の目標

例1: 体重を1キロ減らす。
例2: 毎日元気に過ごせるよう、感染症を予防する。

(2) 1か月後の目標達成に向けて、運動・食事・感染症予防・社会参加等の目標を以下の例を参考に記入してください。

① 私の運動目標

・1日〇回筋トレやストレッチをする
・階段を使って移動する
など

② 私の食事目標

・毎食1皿以上野菜を食べる
・減塩のため、みそ汁は1日1杯にする
など

③ 私の感染症予防目標

・帰宅後・食事前に手洗い、うがいをする
・毎日体温を測る
など

④ 私の社会参加・その他目標

・感染症予防を行いながら、近所の方と交流する
・地域の活動・趣味のサークルに参加する
など

→①②③④の目標を達成するごとに1日各30ポイント(③と④の目標はどちらか1つ選んで記入してください。)

B

健康に関する教室や講座・イベントへの参加 参加した場合は、参加項目、会場・場所等を記入してください。
(記入台紙1枚につき4回まで)→1回の参加につき50ポイント
(一部200ポイント有)

C

元気ふくしま親子チャレンジ お子さんの健康づくりの取り組みを、別紙または任意の用紙に記入をして
ください。→お子さんの1日の取り組みにつき50ポイント

D 献血

項目	ポイント	実施日
献血	100	／
献血	100	／
献血	100	／

D ポイント事業紹介

項目	ポイント	実施日
個人紹介ポイント (1人につき50ポイント 年度内最大5人まで)	50	／
	50	／
	50	／
	50	／
グループ紹介ポイント (1度に5人以上紹介で 300ポイント 年度内最大5回まで)	300	／
	300	／
	300	／
	300	／
	300	／
【献血・ポイント事業紹介】ポイント計		

E 健診・がん検診等受診

(令和2年4月1日までさかのぼって記入することができます。)

受診項目	ポイント	受診日
基本・特定健診(人間ドック)	1,000	／
胃がん検診	200	／
大腸がん検診	200	／
肺がん検診	200	／
前立腺がん検診	200	／
子宮頸がん検診	200	／
乳がん検診	200	／
骨粗鬆症検診	200	／
肝炎ウイルス検診	200	／
歯と歯ぐきの検診	200	／
精密検査	200	／
特定保健指導受診	200	／
【健診・がん検診等受診】ポイント計		

台紙を窓口に提出する際は、A～Eそれぞれのポイントの合計を右ページに記入してください。

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。

ふくしま
健民カード

福島市健康づくりポイント事業【記入台紙】

1 枚目

氏名

性別 男 ・ 女

生年月日 大正 ・ 昭和 ・ 平成 年 月 日

住所

電話番号

A 毎日の健康行動

※左記の例を参考に記入してください。

〈私の健康づくり目標〉

1か月後の目標

① 私の運動目標

② 私の食事目標

③ 感染症予防 または ④ 社会参加・その他

項目	実施日	ポイント	【例】 8/8	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	計
体重測定		5	57.5															
歯みがき(毎食後)		5	○															
①私の運動目標		30	30回															
②私の食事目標		30	○															
③または④の目標		30	○															
合計		100	100															

項目	実施日	ポイント	【例】 8/8	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	計
体重測定		5	57.5															
歯みがき(毎食後)		5	○															
①私の運動目標		30	30回															
②私の食事目標		30	○															
③または④の目標		30	○															
合計		100	100															

B 健康に関する教室や講座・イベントへの参加

※参加項目等を記入してください。(1枚につき4回まで)

参加項目	会場・場所	ポイント	参加日
		50	／
		50	／
		50	／
		50	／
【健康に関する教室や講座・イベントへの参加】ポイント計			

【毎日の健康行動】ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健康に関する教室や講座・イベントへの参加	
C 元気ふくしま親子チャレンジ	
D 献血・ポイント事業紹介	
E 健診・がん検診等受診	
この台紙の総計	

初回参加者には100ポイントプレゼント♪

台紙1枚目からの合計ポイント

ポイント