

健康づくり
はじめよう!



令和7年度 ふるどの健康ポイント事業【記入台紙】

対象／古殿町に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

氏 名		発 行 カード (日付)	ノーマル (/)	シルバー (/)	ゴールド (/)	プラチナ (/)	ダイヤモンド (/)
住 所	古殿町大字		電 話				

※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。

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

町が定める健康づくりメニューへ参加してみましよう。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やイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

古殿町健康管理センターへ、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

①「私がなりたい姿は…」は自分の比較的大きな目標を、「私の健康行動目標」(運動・食事・その他)は、大きな目標を達成するための「毎月の目標」を具体的に書きます。目標例を参考に各項目の目標を設定し、右の表の目標記入欄へ記入してください。

(記入例)

私のなりたい姿は	年をとっても元気でいきいき過ごす。
私の健康行動目標	①運動 ラジオ体操を1日1回行う。
	②食事 塩分を控える (みそ汁を1日1回にする)。
	③その他 禁煙する。

②各自①で設定した目標の達成を目指して、健康行動を行ってください。

③1日の終わりに毎日の健康行動を記入してください。

①～③はできたら「○」、できなかったら「×」。

④と⑤は計測したら数値を記入してください。

(記入例)

月 日	例) 6/1	6/1	6/2	...		
①運 動	○	×				
②食 事	○	○				
③そ の 他	×	×				
④体重測定	60.5	59.8				
⑤血圧測定	128/75	120/68				

なりたい姿になるためには
どんな目標が必要かな?



ポイント計算方法

●「1. 毎日の健康行動」では①～③は、「○」は30ポイント、④と⑤は計測したら30ポイントです。

●【健康づくりの取組】では、「2. 施設の利用」「3. 健康教室等への参加」は毎月の取組状況、「4. 健診・がん検診」「5. 社会参加」は年間の取組状況について、ポイントがつきます。

●1か月の記入が終わったら計の欄にポイント数を記入し、その合計をポイント合計の欄に記入してください。

健康づくりの取組

4. 健診・がん検診

受 診 項 目	受 診 日	ポイント
特定健診(ドック含む) (40～74歳)	/	1000
後期高齢者健診 (75歳以上)	/	1000
県民健康診査 (19～39歳)	/	1000
職場健診	/	1000
肺がん検診	/	500
胃がん検診	/	500
大腸がん検診	/	500

受 診 項 目	受 診 日	ポイント
前立腺がん検査	/	500
子宮頸がん検診	/	500
骨粗鬆症検診	/	500
乳がん検診	/	500
成人歯科検診	/	500
脳検診	/	500
保健指導	/	500
【健診・がん検診】 ポイント計		

5. 社会参加(1項目1回参加につき100ポイント)

参 加 項 目	月 日	ポイント
ふるどの健康ポイント事業に参加	/	100
ふるどの健康ポイント事業を紹介	/	100
献 血	/	100
	/	100
各行政区で行われている行事	/	100
	/	100
スポーツ大会等健康イベントへの参加	/	100
	/	100
【社会参加】 ポイント計		

4. 健診・がん検診 5. 社会参加については令和7年4月1日以降の取組を記入してください。

※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。

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。出力してご利用ください。

 ふくしま 健民カード	氏名	生年月日		年	月	日	枚目

私がなりたい姿は		
そのための 私の健康 行動目標	①運 動	
	②食 事	
	③その他	

1. 毎日の健康行動		・毎日の健康行動では①～③は、できたら「○」、できなかったら「×」。④と⑤は計測したら数値を記入する。○は 30 ポイント、体重や血圧を計測したら 30 ポイントです。															小計 個数	計 個数×30P
月 日	例 6/1	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15		
①運 動	○																	
②食 事	○																	
③その他	×																	
④体重測定	60.5																	
⑤血圧測定	128/75																	

																半月計		
月 日	/16	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/31	小計 個数	計 個数×30P
①運 動																		
②食 事																		
③その他																		
④体重測定																		
⑤血圧測定																		
																半月計		

1.【毎日の健康行動】ポイント計

健康づくりの取組

2.施設の利用（運動室・町民プールの利用、健康管理センターで体組成計による健康チェック） （1回で 100 ポイント）（1 か月上限 20 回）

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	計（回数）
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
【施設の利用】ポイント計					計（回数）×100ポイント

3.健康教室・地区サロン・ボランティア活動等への参加（1回で 100 ポイント）

参 加 項 目	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	計（回数）
健康管理センター、社協、 町公民館や各地区サロン （1 か月上限 10 回）	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
【健康教室等への参加】 ポイント計					計（回数）×100ポイント	

ポイント合計

項 目	ポイント
1. 毎日の健康行動	
2. 施設の利用	
3. 健康教室等への参加	
4. 健診・がん検診	
5. 社会参加	
この台紙の総計	

台紙 1 枚目からの総計

（前月の総計	P)
（今月の総計	P)
ポイント	

健康管理 センター チェック欄

（日付）

/

①対象者

年齢が18歳以上の古殿町に在住の方(ただし、高校生を除きます)

②健康行動の実行期間

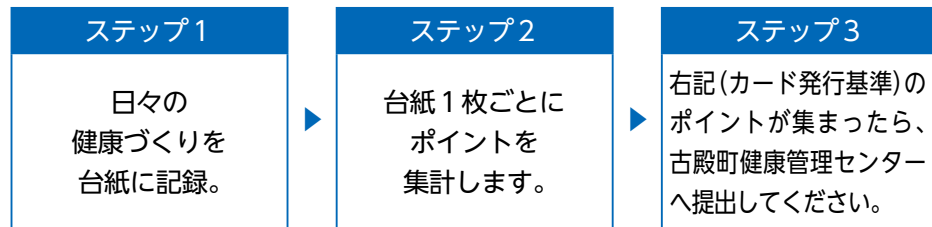
令和7年6月1日(日)～令和8年2月28日(土)

提出
期限

令和8年3月3日(火)

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。



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

④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換え場所)

健康づくりを実施後、この台紙を古殿町健康管理センター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等を発行します。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、ふるどの健康ポイン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

古殿町健康管理センターで配布しています。またはコピー(カラー・白黒どちらも可)してください。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。

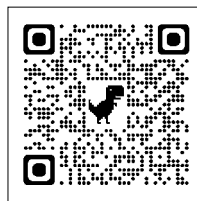
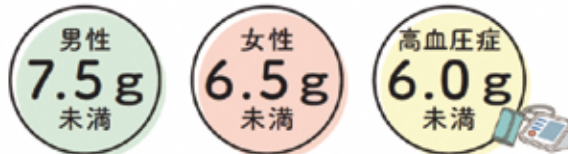
福島県の健康づくり重点スローガン



福島県では「みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満」を健康づくり重点スローガンに掲げ、オールふくしまで健康改善に取り組んでいます。

古殿町では、毎月これらのテーマにあった健康づくりの情報を古殿町ホームページに掲載します。ぜひご覧ください。

1日あたりの
食塩摂取量の目標



古殿町ホームページ
「みんなでチャレンジ!
減塩・禁煙・脱肥満」

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、町は責任を負いません。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。

スマートフォンを
お持ちの方はこちら!

「ふくしま健民アプリ」をはじめてみよう!

「ふくしま健民アプリ」はここが便利!

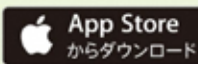
- ①歩数を自動で管理!
- ②申請せずにカードを取得可能!
- ③バーチャルウォークや動画エクササイズ等のコンテンツが盛りだくさん!
- ④協力店舗がアプリからすぐ検索できる!



ダウンロードサイトおよび動作環境

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



OSバージョン
iOS 9.0 以上
機種
iPhone 5s 以降



Android端末の場合



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



詳しくは
ホームページで!

ふくしま健民カード

検索

<http://kenkou-fukushima.jp>



福島県
健康長寿ふくしま推進事業

ふるどの健康ポイント事業のお問い合わせは

古殿町健康管理センター

〒963-8304 福島県石川郡古殿町大字松川字横川94-1

TEL:0247-53-4038