

①対象者

- ・年齢が18歳以上の双葉町民（ただし、高校生を除きます）
- ・双葉町関係の事業所に勤務されている方

②記入台紙の提出受付期間

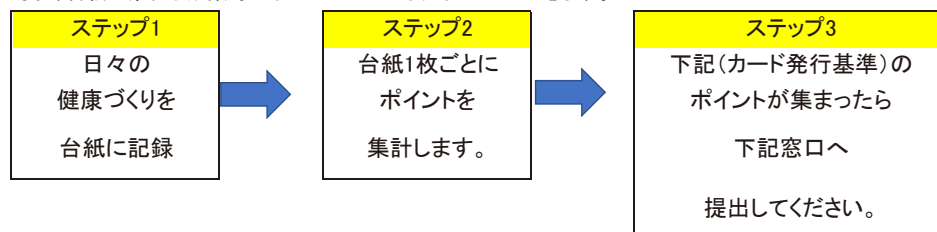
令和2年6月1日（月）～令和3年3月31日（水）

※4月までさかのぼって記載できます。

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

なお、台紙は県及び双葉町のホームページからダウンロードできます。



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

※令和元年度以前から参加されている皆様へ

これまで取り組まれた健康行動により獲得されたポイントは、本年度リセットしていただきます。0ポイントの状態から、再び上位カード発行を目指して頑張ってください！

※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形のシールとお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え場所）

健康づくりを実施後、この台紙をいわき事務所 健康福祉課（健康づくり係）へ提出してください。

（郡山支所、及び埼玉支所へも提出可能です）

この台紙と窓口にある申請書（郵送可）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、ふたば健興プロジェクト及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関すること以外には使用しません。

2枚目以降の台紙 双葉町役場いわき事務所 健康福祉課（健康づくり係）で配布（郵送）しています。
コピー（カラー・白黒どちらも）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。出力してご利用ください。

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。

プレゼントキャンペーン

「ふくしま健民カード」を獲得された方限定で、プレゼントキャンペーンを開催しております！

プレゼントの内容については窓口、または「ふくしま健民カード」のホームページで！

第1回応募締切：令和2年11月2日（月） 当日消印有効

第2回応募締切：令和3年3月1日（月） 当日消印有効

さらに！
令和2年度からは、双葉町からもささやかなプレゼントを進呈します！！
詳細は、申請してからの楽しみです！

※令和3年3月2日（火）以降に健民カードを申請された場合、応募締切を超過する関係上、カード及び町からの特典のみの進呈となりますので、御了承ください。



令和2年度 ふたば健興プロジェクト【記入台紙】



～双葉町の方々の健康づくりを応援するプロジェクト～

年齢が18歳以上の双葉町民（高校生を除く）

双葉町関係の事業所に勤務されている方

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
-------	--

※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！	②基準ポイント達成！	③ふくしま健民カード発行！	④協力店にて特典をゲット！
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。	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。	窓口へ、基準を達成した証明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。	本事業の趣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。

A「毎日の健康目標」の記入のしかた

- ①健康目標の例を参考に目標を設定し、右の表の「あなたの健康目標」へ記入してください。
- ②達成した目標の記入欄に○を記入してください。
- ③1項目50ポイントで、1日最大150ポイントです。

(記入例)

実行する月を記入します。

実行できた行動に○を記入します。

	項目\日	1	2	3	4
(6)月	運動	○	○	○	
	食事	○		○	○
	その他	○	○		○
	ポイント	150	100	100	100

実行できなかった日は○を記入せず、項目は空欄にします。

ガンバッテ！



C健康づくりの取組

受診した項目の欄に○をつけてください。※個別に受診された場合も対象となります。

受診項目	ポイント	受診済	受診項目	ポイント	受診済
健康診査(特定健診・人間ドックなど)	1,000		大腸がん検診	400	
健診結果説明会	400		前立腺がん検診	200	
精密検査	400		乳がん検診	200	
肺がん検診	200		子宮がん検診	200	
胃がん検診	200		骨粗鬆症検診	200	
特定保健指導	200		特定保健指導終了	200	
内部被ばく検査	200				
【健康づくりの取組】ポイント計					

D社会参加 仲間と共に参加する活動等

※その他は、手芸、ゴルフ等趣味活動を含みます。

参加項目		ポイント	参加日
自治会活動(居住地活動も含む)		200	／
婦人会活動		200	／
老人会活動		200	／
敬老会		200	／
ダルマ市		200	／
献血		200	
その他		200	
		200	
		200	
【社会参加】ポイント計			

【注意】C・Dは、一度○を記入した項目は1年に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。

合計3,000ポイント達成でノーマルカード発行!!

その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。

メモ

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
ふたば健興プロジェクト【記入台紙】

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「あなたの健康目標」を設定しましょう。 ※下記の例を参考に、3項目まで目標設定ができます。

健康目標の例

運動	・健康体操(ラジオ体操等)をする ・散歩(ウォーキング)をする ・運動施設(プール・ジム等)に通う	食事	・減塩に努める ・朝食をしっかり食べる ・よく噛んで食べる ・節酒(禁酒)する	その他	・血圧測定をする ・体重測定をする ・寝る前に歯磨きをする ・禁煙・節煙する
----	---	----	--	-----	---

あなたの健康目標	運動	
	食事	
	その他	

(6)月	項目\日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	運動																
	食事																
	その他																
	ポイント																
	項目\日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	運動																
	食事																
	その他																
	ポイント																

B健康づくり活動参加

※1回参加で50ポイント、5回参加したらボーナス100ポイント！

参加項目(健康づくり活動)	参加した日を記入しましょう					ボーナス
健康体操教室	／	／	／	／	／	+100
ママサロン	／	／	／	／	／	+100
栄養サロン	／	／	／	／	／	+100
アクティブシニア運動教室	／	／	／	／	／	+100
社協サロン	／	／	／	／	／	+100
その他()	／	／	／	／	／	+100
【健康づくり活動参加】ポイント計	参加ポイント		ボーナス		合計	

ポイント合計

項目		ポイント
A	毎日の健康行動	
B	健康づくり参加活動	
C	健康づくりの取組(健診)	
D	社会参加	
この台紙の総計		

台紙1枚目からの合計ポイント	ポイント
----------------	------