

令和7年度



ふくしま健民カード

# ふたば健興プロジェクト

【記入台紙】

～双葉町の健康づくりを応援するプロジェクト～



## 対象者

- 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

## 実施

- 令和7年9月1日～令和8年2月28日
- 提出期限: **令和8年2月28日まで**

### 台紙でのご利用

利用方法

#### ① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニュー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。



運動



食事



社会参加

#### 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。

体を動かすって楽しい!



#### ③ ふくしま健民カード発行!

市町村指定の窓口へ、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。



#### 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。



このステッカーやポスターが自印!

ふくしま健民カード



3,000P



6,000P



10,000P



20,000P



50,000P

ふくしま健民カードを県内協力店で提示すると、様々な特典がもらえます。

カード発行日

氏名

発行

ノーマル

シルバー

ゴールド

プラチナ

ダイヤモンド

A～Dまで集計し、基準ポイントごとに役場に提出

## A 毎日の健康行動

- ①毎日の健康づくりの目標を決めて記入  
 ②達成できたら○をつける  
 ③○=50ポイントで集計

運動目標

- ラジオ体操
- 30分の散歩
- 筋トレ10回
- ストレッチ

など

食事目標

- ★野菜から食べる
- ★醤油をかけない
- ★タンパク質を摂る

など

その他

- 血圧、体重測定
- 丁寧な歯みがき
- 禁煙

など

|      |  |
|------|--|
| 運動目標 |  |
| 食事目標 |  |
| その他  |  |

| 目標 \ 日 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 運動     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 食事     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| その他    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 体重     | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| ポイント合計 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

| 目標 \ 日 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 運動     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 食事     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| その他    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 体重     | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| ポイント合計 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

| 目標 \ 日 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 運動     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 食事     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| その他    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 体重     | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| ポイント合計 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

A 総ポイント数

## B 健康づくりの活動

双葉町の実施する事業に限らず、健康に関する教室や講座、サロンなどに参加したときに記入してください。**1回の参加で100ポイント**になります。



| 参加した活動  | 月日   | 月日   | 月日 | ポイント合計 |
|---------|------|------|----|--------|
| 【例】体操教室 | 5/19 | 6/16 | /  | 200    |
|         | /    | /    | /  |        |
|         | /    | /    | /  |        |
|         | /    | /    | /  |        |
|         | /    | /    | /  |        |

|          |  |
|----------|--|
| B 総ポイント数 |  |
|----------|--|

## C 各種健(検)診等の取り組み



双葉町の健診や会社の健診、個人で受けた健(検)診などを記入してください。

| 受診項目                 | 受診日 | ポイント | 受診項目     | 受診日 | ポイント |
|----------------------|-----|------|----------|-----|------|
| 健康診査<br>(特定健診・人間ドッグ) | /   | 1000 | 健診結果説明会  | /   | 400  |
| 肺がん検診                | /   | 400  | 骨粗しょう症健診 | /   | 400  |
| 胃がん検診                | /   | 400  | 子宮がん検診   | /   | 400  |
| 大腸がん検診               | /   | 400  | 歯科検診     | /   | 400  |
| 前立腺がん検診              | /   | 400  | 甲状腺検査    | /   | 400  |
| 乳がん検診                | /   | 400  | 内部被ばく検査  | /   | 400  |

|          |  |
|----------|--|
| C 総ポイント数 |  |
|----------|--|

## D 社会参加

仲間と参加する活動で、町内会での行事やボランティア活動などを記入します。  
手芸やゴルフなどの趣味活動も含まれます。

| 参加項目   | 月日   | ポイント | 参加項目 | 月日 | ポイント |
|--------|------|------|------|----|------|
| 【例】サロン | 5/15 | 200  |      | /  | 200  |
|        | /    | 200  |      | /  | 200  |
|        | /    | 200  |      | /  | 200  |
|        | /    | 200  |      | /  | 200  |

|          |  |
|----------|--|
| D 総ポイント数 |  |
|----------|--|

台紙のポイントの合計(A+B+C+D)

ポイント

# 台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換場所)

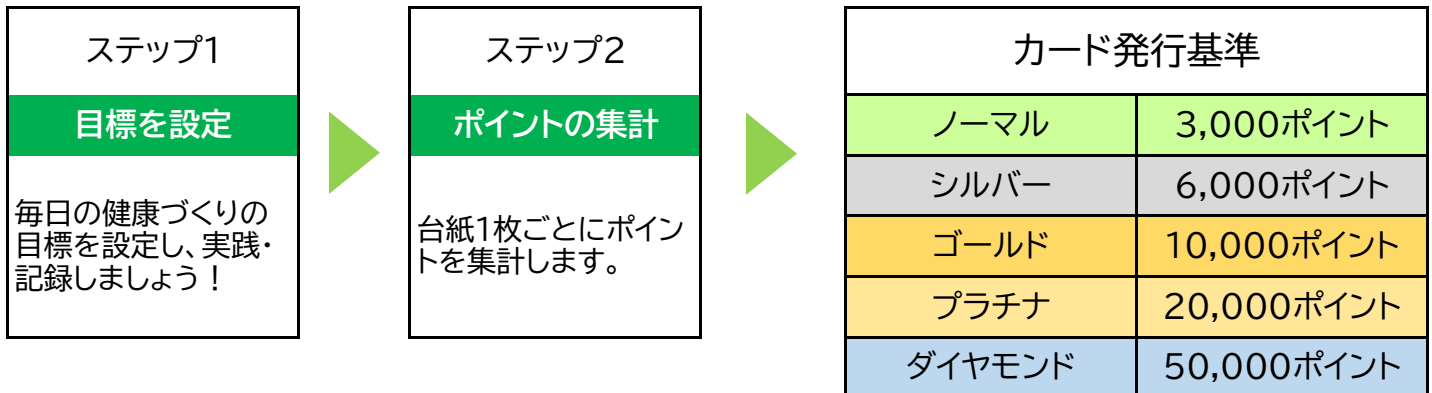


## 双葉町役場 健康福祉課・各支所

～参加者には双葉町から参加賞を進呈します！～

問合せ先: 0240-33-0131

※2枚目以降の台紙は、双葉町役場健康福祉課、いわき支所、郡山支所で配布しています。  
台紙をコピー(白黒可)して利用していただいてもかまいません。



カード有効期限は発行から1年間です。ポイントが発行基準に達したら、その都度カードを申請できます。  
カードがランクアップすることにより有効期限もその都度1年間となります。