

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。



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！

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。



台紙にて「ふくしま健民カード」を入手した方限定**プレゼントキャンペーン開催！**

◆プレゼントキャンペーン締切日

令和6年3月1日（金）

*「ふくしま健民アプリ」で「ふくしま健民カード」を入手した方は対象外となります。



15,000 ポイントでは、塙町から『健康づくり応援グッズ』をもらえなくプレゼント

ふくしま健民カード



カード発行ごとに福島県からのプレゼント応募ハガキを差し上げます。



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

アプリをGET!

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

※©2017 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。※Android, Google Play, Google Play ロゴは, Google Inc. の商標です。

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 8.1 以上
機種:iPhone 5s 以降

Android端末の場合



OSバージョン:Android 4.4 以上
機種:Android 4.4 以降を初期OSとしている機種

塙町からも
プレゼントが
あるよ!



はなわ健康チャレンジ応援事業のお問合せは
塙町役場 健康福祉課 TEL: 0247-43-2115



令和5年度

はなわ健康チャレンジ応援事業

【記入台紙】



ふくしま健民カード



<カード申請> 令和5年6月1日(木)～令和6年3月1日(金)

※健康運動の取り組み期間は通年となります。

<対象者> 塙町在住の18歳以上の方(高校生を除く)

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				
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		
マスターシール	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐						

※記入台紙及び追加台紙は塙町役場 健康福祉課に設置してあります。
また、「ふくしま健民カード」及び塙町ホームページでもダウンロードできます。

記入のしかた及びポイント計算方法

A 参加ポイント (初回のみ) 200 ポイント

B 毎日の健康行動 1日それぞれ 30 ポイント / 30 日間で 1,000 ポイント

運 動・・・仲間と楽しく運動する。ウォーキングする。ラジオ体操をする。こどもと散歩する。
こまめに動く。ストレッチをする。スクワットをする。
食 事・・・バランスの良い食事をする。お酒は 1 日 1 合にする。減塩に取り組む。
よくかんで食べる。おやつを減らす。腹八分目。ベジファースト(野菜のおかずから食べる)
その他・・・禁煙する。歯磨きをする。血圧を測る。体重を測る。大声で笑う。
外出後は手洗いをする。深呼吸をする。ストレスをためない。十分な睡眠をとる。

C 健診・がん検診

特定健診、75 歳以上の健康診査、39 歳以下の健康診査受診 1,000 ポイント
がん検診(胃、大腸、肺、子宮、乳、前立腺)それぞれ 500 ポイント
健(検)診のお誘いをする、健診後の精密検査受診、骨粗しょう症検診、脳検診 500 ポイント

D 健康づくり

特定保健指導、介護予防教室
いきいき健康教室、地区サロンへの参加 200 ポイント
運動系サークルやジムなど 100 ポイント

E 社会参加、ボランティア活動、仲間づくり、子育てサロン、サークル 1回につき50ポイント

年に一度は
健診を
受けましょう!!



2 枚目以降の台紙 貼付欄

C 健診・がん検診 ※町または職場			D 健康づくり		
登録項目	ポイント	実施日	参加項目	ポイント	実施日
特定健診・健康診査	1,000	/	紹介ポイント	200	/
胃がん検診	500	/	特定保健指導	200	/
大腸がん検診	500	/	健やか講座	200	/
肺がん・結核検診	500	/	いきいき健康教室	200	/
子宮がん検診	500	/	地区サロン	200	/
乳がん検診	500	/	運動サークル・教室	100	/
前立腺がん検診	500	/	フィットネスクラブ・ジム	100	/
骨粗しょう症検診	500	/			/
脳検診	500	/			/
健(検)診のお誘い	500	/			/
精密検査	500	/			/
歯科健診	500	/			/
人間ドック	500	/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/

2 枚目以降の台紙 貼付欄 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)でもご利用できます。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。

A 参加ポイント(初回のみ) 200 ポイント

B 毎日の健康行動 1日それぞれ 30 ポイント / 30 日間で 1,000 ポイント

	あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
運 動												
食 事												
その他												
	あなたの健康目標	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
運 動												
食 事												
その他												
	あなたの健康目標	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント		
運 動												
食 事												
その他												

継続するほどポイントゲット! 「チャレンジ」ポイント

① 「脱メタボ」チャレンジ

現在の体重 _____kg 目標体重 _____kg
(月 日)
ご自分で「目標体重」を設定し、達成で **500 ポイント**

達成日
(月 日)

② 「禁煙」チャレンジ ※電子たばこも含む。

連続した 10 日で **300 ポイント**、20 日で **500 ポイント**、1 カ月で **1000 ポイント**
その他の列に「禁煙」できた日を記入していきましょう。

③ 「適量飲酒」チャレンジ

10 日で **300 ポイント**、20 日で **500 ポイント**、1 カ月で **1000 ポイント**
食事の列に「1 日 1 合」または「休肝日」が達成できた日を記入していきましょう。
※1 日 1 合の目安: ウイスキー (ダブル 2 杯) 60ml・ビール (中瓶 1 本) 500ml
焼酎 (25%) 100ml・ワイン (グラス 2 杯) 200ml

E 社会参加、ボランティア活動、仲間づくり、お子さん、お孫さんとの行事やイベントに参加 1回につき 50 ポイント

健康に関する健康教室や講座・イベント

項目	ポイント	実施日		50	/
献血	200	/		50	/
骨髄ドナー登録	200	/		50	/
町内・河川清掃	200	/		50	/
	50	/		50	/
	50	/		50	/

項目		ポイント
A	参加ポイント	
B	毎日の健康行動	
C	健診・がん検診	
D	健康づくり	
E	社会参加 等	
この台紙の総合		①
令和 3 年度獲得ポイント		②
台紙 1 枚目からの総合		①+②
		ポイント