

## 利用方法

### ① 健康づくりメニューへ参加!

平田村が定める健康づくりメニュー **A**～**D**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! (3,000ポイント)

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。



### ③ ふくしま健民カード発行!

平田村健康福祉課の窓口へ、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。



村民の皆さんの健康づくりを応援します! 健民カードを入手した方 **限定!**

**抽選で!** 平田村商工会のひらた芝桜商品券をプレゼント!  
ぜひ家族や仲間とチャレンジしてみませんか?

記入のしかた及びポイント計算方法 ※下記項目ができれば右表に○を記入しましょう。

- ①歯みがき …… 1日2回以上。義歯の手入れでもOK→25ポイント
- ②運動 …… 平田村きずな健康体操・ラジオ体操・ウォーキングやその他の運動を10分以上→25ポイント
- ③食事 …… 朝ごはんを食べる、塩分は控える、家族と一緒に食べる、野菜を3皿以上食べる(1日)、のうち2つ以上→25ポイント
- ④自分の健康行動目標を自由に記入しましょう

例) 禁煙する、飲酒の適量を守る(1合/日)、趣味の○○○を楽しむ等→25ポイント



### C 健診・がん検診 (病院検診含む)

項目	月日	ポイント
特定健診・職場健診等一般健診	/	1000
胃がん検診	/	200
大腸がん検診	/	200
肺がん検診(結核検診)	/	200
前立腺がん検診	/	200
子宮がん検診	/	200
乳がん検診	/	200
歯科検診	/	300

【健診・がん検診】ポイント計

### D 社会参加・地域のボランティア活動

※1活動で100ポイント(献血、各行政区奉仕活動、ボランティアサークル等) ※献血は200ポイント

参加項目	実施	ポイント
【例】行政区の草刈り	/	100

【社会参加・地域のボランティア活動】ポイント計

台紙を窓口へ提出する際は、それぞれのポイントを右ページに記入してください。ただし、上記2項目のポイントは年度内1回限りですので、台紙を追加した際に重ねて加算することはできません。

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 平田村健康ポイント事業【記入台紙】

枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名  性別  男  女 生年月日  大正  昭和  平成 年 月 日

住所  平田村 電話番号

※記入された個人情報は、平田村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いたしません。

### A 毎日の健康行動 ※例にならって記入してください。

項目	実施日	ポイント	【例】	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	計
①歯みがき 義歯の手入れOK (1日2回以上)		25	○													
②運動 (きずな健康体操・ラジオ体操・ウォーキング等)		25	○													
③食事(左項目の2つ以上)		25	○													
④		25	○													
合計		100	100													

項目	実施日	ポイント	【例】	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	計
①歯みがき 義歯の手入れOK (1日2回以上)		25	○													
②運動 (きずな健康体操・ラジオ体操・ウォーキング等)		25	○													
③食事(左項目の2つ以上)		25	○													
④		25	○													
合計		100	100													

【毎日の健康行動】ポイント計

### B 健康づくりの取組 ※例にならって記入してください。

健康に関する教室・講座等 1教室:200ポイント 継続の教室:1ヶ月あたり500ポイント

参加教室(講座)名	月日	会場	ポイント
【例】村の各健康教室、スポーツクラブ・スポーツサークル、いきいきサロン、介護予防事業(運動教室含む)等	0/00		200 又は 500
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		

【健康教室・講座・運動系行事の参加】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 健康づくりの取組	
C 健診・がん検診	
D 社会参加・地域のボランティア活動	
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