

①対象者

飯舘村に住所がある18歳以上(高校生を除く)の方

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1	ステップ2	ステップ3	カード発行基準	
日々の健康づくりを台紙に記録。	台紙1枚ごとにポイントを集計します。	カード発行基準ポイントが集まったら下記窓口へ提出してください。	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

※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型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場所)

健康づくりを実施後、この台紙を飯舘村 健康福祉課 健康係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」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、までいにコツコツ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こと以外には使用しません。

2枚目以降の台紙 飯舘村 健康福祉課 健康係で配布しています。コピー(カラー・白黒どちらでも)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。出力してご使用ください。

プレゼントキャンペーン開催!
健民カードを申請した方に飯舘村から粗品をプレゼントいたします!
※詳しくは飯舘村窓口にお問い合わせください。

注意

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、村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。



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。

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

App Store
からダウンロード

OSバージョン:iOS 8.1 以上
機種:iPhone 5s 以降



Android端末の場合

Google Play
で手に入れよう

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



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

までいにコツコツ健康ポイント事業のお問い合わせは

飯舘村 健康福祉課 健康係

〒960-1803 福島県相馬郡飯舘村伊丹沢字伊丹沢571番地

TEL:0244-42-1637



までいにコツコツ 健康ポイント事業



ふくしま健民カード



までいにコツコツ 健康ポイント事業【記入台紙】

対象/飯舘村に住所がある18歳以上(高校生を除く)の方

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。

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 「運動」「食事」「その他」の3分野で、下記の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。
- ② 各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- ③ その日の分の目標を実行したら、達成した目標の記入欄に日付を記入してください。
- ④ 目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

あなたの健康目標											6	27	28	29	30	獲得ポイント
運動	(記入例) ラジオ体操をする	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	1,000
食事																
その他	目標を決めます	目標を実行したら日付を記入します									合計で30日分実施したら1,000ポイント獲得です					1,000

ポイント計算方法

- ・毎日の健康行動では、「運動」「食事」「その他」の3分野で設定した目標を達成(記入)した日が30日分貯まれば、1項目ごとに1,000ポイント獲得です。
- ・その他、健康診断の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得することができます。
- ・合計3,000ポイント達成でノーマルカードが発行されます。(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。)

ガンバッテ!



目標を達成したら、A～Cのそれぞれのポイント合計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。

A 毎日の健康行動目標【取り組み例】

無理せず毎日続けることができる目標を立てましょう! コツコツ継続することが将来の健康につながります!

- 運動**
- ・毎日ラジオ体操をする
 - ・毎日〇〇歩(〇分)歩く
 - ・毎日腹筋を10回する
 - ・毎日家の掃除をする
 - ・毎日「100才体操」をする
 - ・今より10分多く運動する

食事

- ・油ものを控える
- ・毎食野菜を食べる
- ・間食をしない
- ・飲酒は適量を守る(1合/日)
- ・今よりおやつを減らす
- ・朝食を毎日食べる

その他

- ・血圧測定をする
- ・体重測定をする
- ・食後に歯磨きをする
- ・禁煙する
- ・1日1回大笑いをする
- ・1日1回誰かと話す

B 健康づくり・社会参加【取り組み例】

村などが主催する健康教室に参加したり、行政区の活動やボランティアなどに参加すると、1回の参加につき100ポイント獲得です。参加した取り組みの名称・日付・場所を記入してください。外に出て、多くの人と交流して、元気をたっぷり蓄えましょう!

実施事業例

○健康教室など

例: 子育てセンター「すくすく」の事業に参加、サポートセンター「つながっぺ」サロン参加、いきいき運動教室への参加

○村主催の行事への参加

例: 敬老会、生涯学習課が開催する事業への参加

○社会参加

例: 「地域お助け合い事業」への協力、行政区活動への参加、その他自主的なボランティア活動など

C 健診・がん検診【取り組み例】

健康診断や各種がん検診、精密検査を行うと、実施項目により500～1,000ポイント獲得です。

実施した項目に日付を記入してください。健康が維持できているかを確認するためにも、健康診断やがん検診等を受診しましょう!



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

までいにコツコツ
健康ポイント事業【記入台紙】

1
枚目

氏名

性別

男・女

生年月日

大正・昭和・平成・令和

年 月 日

住所 飯舘村

電話番号

A 毎日の健康行動

目標を決めて、達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標											1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動											/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食事											/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他											/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1,000

B 健康づくり・社会参加

健康教室・講座や、村の行事、サークル活動、ボランティアなどに参加したら記入してください。

月日	名 称	月日	名 称	月日	名 称	月日	名 称
〇/〇	例) 〇〇草刈り						

1回参加することにより、
100ポイント加算されます!

【健康づくり・社会参加】ポイント計

C 健診・がん検診

受診項目	受診日	ポイント
健診・人間ドック受診	/	1000
各種がん検診	/	500
精密検査受診	/	1000

【健診・がん検診】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・社会参加	
C 健診・がん検診	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント

※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。