



令和6年度

# 猪苗代町健康ポイント事業 記入台紙

## 対象者

猪苗代町在住の18歳以上の方(高校生を除きます)

## 期間

令和6年6月1日～令和7年3月31日まで

## 参加方法

- ① 毎日の健康づくりの目標を決める
- ② 健康づくりに取り組む
- ③ 台紙1枚ごとにポイントを集計する
- ④ 右記のポイントが貯まったら  
保健福祉課に記入台紙を提出する
- ⑤ ふくしま健民カードの交付を受ける  
→協力店でカードを提示するとサービスあり

※健康行動を継続することで、ポイントが増え  
カードの種類がランクアップしていきます

カードの種類	ポイント	台紙提出限定の特典
ノーマル	3,000	カード発行時に町から 粗品プレゼント!
シルバー	6,000	
ゴールド	10,000	
プラチナ	20,000	県のキャンペーンに応 募できる抽選はがきも 一緒にお渡しします。
ダイヤモンド	50,000	
ダイヤモンド達成済	10,000ptごとに マスターシール	

## A 毎日の自己目標

毎日の 自己目標										
たとえば・・・ 毎日〇〇歩(〇分)歩く、野菜を毎食食べる、塩分をひかえる、腹八分目にする 禁煙をする、休肝日を設ける、食後に歯磨きをする など										

◎達成した日付を記入し、30日分達成で1項目1,000ポイントを付与します。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自己目標	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
自己目標	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
自己目標	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

※自己目標、体重測定それぞれ1,000ポイントです

A 合計ポイント

## B 健（検）診の受診

◎受診した項目に日付を記入してください。（各受診項目につき1回のみ）

受診項目	日付	ポイント	受診項目	日付	ポイント
特定健診	/	2,000	前立腺がん検診	/	200
若い人・後期健診	/	2,000	乳がん検診	/	200
胃がん検診	/	200	子宮がん検診	/	200
肺がん検診	/	200	歯周病検診	/	200
大腸がん検診	/	200	骨粗鬆症検診	/	200
★健（検）診結果について保健師や管理栄養士に相談した				/	500
<b>B 合計ポイント</b>					

## C 社会参加

参加項目	参加した日付		ポイント
介護予防運動教室	/	/	200
地区サロン	/	/	200
献血協力	/	/	500
食生活改善推進員登録（年1回のみ）	/	/	500
紹介ポイント（年度内最大5名まで）	/	/	200× 名
健康や食に関するイベント・講演会	/	/	200
運動に関するイベント・講演会	/	/	200
健康運動教室	/	/	200
<b>C 合計ポイント</b>			

氏名		生年月日	年 月 日
性別	男 ・ 女	電話番号	
ポイント 合計	A 毎日の自己目標		
	B 健（検）診の受診		
	C 社会参加		
この台紙（A+B+C）の合計ポイント			
台紙1枚目からの総計ポイント			
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			

●猪苗代町健康ポイント事業のお問い合わせは  
猪苗代町役場  
保健福祉課 健康づくり係  
〒969-3123 福島県耶麻郡猪苗代町字城南 100

TEL : 0242-62-2115