



# 令和 6 年度 石川町健康ポイント事業【記入台紙】

枚目

**対象者：**石川町に在住の18歳以上の方（ただし、高校生を除きます）  
**実施期間：**令和6年4月1日（月）～ 令和7年3月31日（月）

**氏名：** \_\_\_\_\_ **性別：**男・女 **生年月日：**大正・昭和・平成 年 月 日  
**住所：**石川町 \_\_\_\_\_ **電話番号：** \_\_\_\_\_

※記入された個人情報、健康ポイント事業に関する以外には使用いたしません。

## 毎日の健康行動

- ◆運動と食事は、25日以上実践できたら、ポイントがもらえます。
- ◆食事目標は、2つ以上を記入してください。（2つ以上実践できたら○）

わたしの運動目標																
わたしの食事目標	1.	2.	3.													

実施日	【例】 4/1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動	○																
食事	○																
血压測定 (最高血压/最低血压)	125/75	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	○																
歯みがき	○																

実施日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	獲得ポイント数	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	県	町
運動																1,500	80
食事																600	40
血压測定 (最高血压/最低血压)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	300		
体重測定															300		
歯みがき															300		

毎日の健康行動ポイント数

## 県ポイント数合計

項目	ポイント
毎日の健康行動	
健診・がん検診	
健康教室・講座・献血	
ボランティア活動	
この台紙の総計（県）	

## 台紙1枚目からの総計（県）

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

◆「石川町健康ポイント事業」に参加して、目標達成すると、「いしかわマイレージカードポイント」とあわせて「福島健民カード」のポイントがもれなくもらえます。



- ◆記入台紙に記入してもらえる「いしかわマイレージカードポイント」は、**運動の80ポイント**と**食事の40ポイント**になります。その他事業は、参加する毎にいしかわマイレージカードポイント引換券を配布します。（健民カードのポイントは、台紙に記入されているポイント数がもらえます。）
- ◆記入台紙は、役場 保健福祉課 で配布しています。

### 【記入台紙の書き方】※食事目標は2つ以上記入してください。

- ①記入台紙に毎日の目標を決め、実践内容を○×で記入します。  
【例】毎日、30分以上の運動をする。食事は減塩。腹八分目。
- ②町の健康づくり事業や健診、教室に参加した場合は、参加した項目名・月日・場所を記入し、ポイント数を○で囲んでください。
- ③1か月間毎にポイント数の小計をして、各項目の合計欄に記入し、窓口の役場 保健福祉課 に持参ください。

**健康づくりの取組** ※いしかわマイレージカードポイント対象事業には、町が定めるマイレージカードポイント差上げま

**健診・がん検診** (受診日と会場・場所を記入し、ポイント数を○で囲みましょう。)

受診項目	受診日	会場・場所	ポイント数 県	受診項目	受診日	会場・場所	ポイント数 県
基本・特定健診	/		200	胃がん検診	/		100
人間ドック	/		200	大腸がん検診	/		100
高齢者健診	/		200	子宮がん検診	/		100
県民健康診査	/		200	乳がん検診	/		100
精密検査	/		100	前立腺がん検診	/		100
胸部レントゲン ・肺がん検診	/		100	<b>【健診・がん検診】ポイント計(県)</b>			

**健康教室・講座・その他** ※例にならって記入してください。 **ボランティア活動** ※例にならって記入してください。

参加項目	実施日	会場・場所	ポイント数 県
【例】料理教室	11/13	公民館	100
【例】健康講座	4/10	保健センター	100
	/		100
	/		100
	/		100
	/		100
<b>【健康教室・講座・その他】ポイント計(県)</b>			

参加項目	実施日	会場・場所	ポイント数 県
【例】②	/	沢田自治センター	100
	/		100
	/		100
	/		100
	/		100
	/		100
<b>【ボランティア活動】ポイント計(県)</b>			

**献血**

項目	実施日	会場・場所	ポイント数 県
献血	/		200
	/		200
<b>【献血】ポイント計(県)</b>			

**【該当ボランティア】**

※参加項目には、該当する番号を記入してください。

- ①食生活改善推進員 ④健康運動推進員
- ②ミニデイボランティア ⑤認知症ボランティア
- ③子育てボランティア

**ふくしま健民カードの発行** (基準をクリアするたびに、カードがランクアップします)

ステップ1	ステップ2	ステップ3
日々の健康づくりを台紙に記録	台紙1枚ごとポイントを集計する	カード発行基準のポイントが集まったら、役場窓口へ提出

カード発行基準	
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

◎令和5年度までのポイントに、追加で加算されます。

★令和6年度「石川町健康ポイント事業」を実施します。

(対象項目やポイント数など詳細な内容は、対象事業一覧表をご覧ください。)

◆いしかわマイレージカードポイントを貯めるには、①毎日の健康行動を記入台紙に記録して貯めます。②その他の健康づくりに関する事業や教室に参加してポイント引換券と交換に貯めます。(高齢者サロンは、カードを配布します。8回参加する毎に、役場 保健福祉課 で80ポイントと交換します。)

◆ポイント引換券は、役場 保健福祉課、いしかわ加盟店でマイレージカードポイントと交換しますので、ご持参ください。  
**問い合わせ：石川町役場 保健福祉課 健康増進係 ☎26-8416**