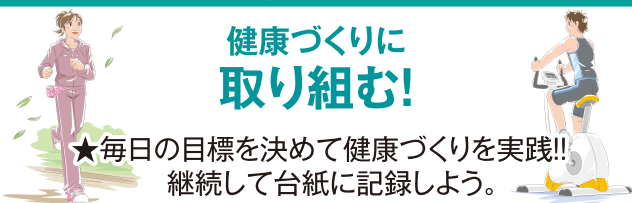


参加方法(進め方)

ステップ 1

健康づくりに 取り組む!



★毎日の目標を決めて健康づくりを实践!!
継続して台紙に記録しよう。

ステップ 2

締切までに ポイントを貯める!

★台紙1枚ごとにポイントを集計しよう。
まずはめざせ3,000ポイント!

ステップ 3

ふくしま健民 カード申請!

★カード発行基準ポイントに達したら
カード発行窓口でカードをもらおう!



持ち物 ・基準に達した記録台紙
・ふくしま健民カード(ランクアップする場合)

ステップ 4

特典や抽選のプレゼントを もらう!



★カード提示により県内協力店で各種サービス提供!!
★応募はがきを送って豪華商品を当てよう!!
★初めて取り組みノーマルカード取得した方へ
いわきゆったり館入場券。ランクアップした
方へも市特産品をプレゼント。

カードのランクアップ制度について

ポイントに応じて、カードと県の
プレゼントキャンペーンの商品が
ランクアップするよ!

取り組みを続けて、カードをランク
アップしよう!
ポイントは次年度に持ち越せるよ。



カード発行基準

1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
6 マスターシール	10,000ポイント毎

カード申請・発行窓口

窓 口 名 称	電 話 番 号	窓 口 名 称	電 話 番 号
平地区保健福祉センター健康係	22-7621	内郷・好間・三和地区保健福祉センター健康係	27-8692
小名浜地区保健福祉センター健康係	54-2111	四倉・久之浜大久地区保健福祉センター健康係	32-2114
勿来・田人地区保健福祉センター健康係	63-2111	小川・川前地区保健福祉センター健康係	83-1329
常磐・遠野地区保健福祉センター健康係	43-2111	郵送・FAX申請: 〒970-8686 いわき市平字梅本21 いわき市役所 健康づくり推進課 行	

参加者の声

- ・ポイントが貯まるのが楽しい。
- ・プレゼントをもらえて、うれしかった。
- ・体が軽くなったような気がする。
- ・もっとみんなに参加してもらいたい。 など

いわき健康チャレンジ事業のお問い合わせは
いわき市 保健福祉部 健康づくり推進課

TEL 0246-22-7442
FAX 0246-22-7570

令和2年度

いわき健康チャレンジ事業

元気100年 よくかみ、
よくねて、よくigoku!



【健康チャレンジプラン記入台紙】

カード申請
発行期間

令和2年6月1日(月)～令和3年3月1日(月)
※健康行動の取り組み期間は通年となります。

対象の方

いわき市在住の18歳以上の方

氏名		性別	男・女	生年月日	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

※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。「いわき健康チャレンジ事業」ホームページでもダウンロードできます。