

①対象者

年齢が18歳以上の泉崎村に在住の方（ただし、高校生を除きます）

②健康行動の実行期間

令和6年6月1日（土）～令和7年3月14日（金）

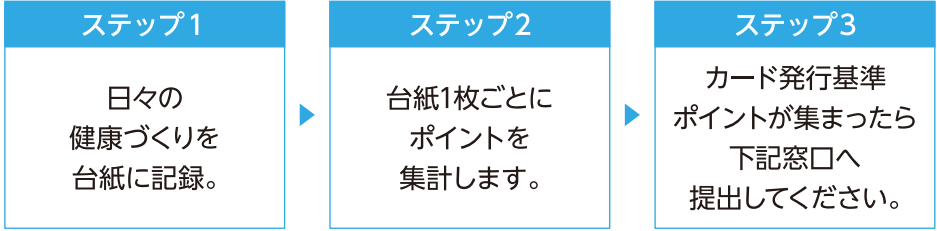
提出期限

令和7年2月21日（金）

健診は令和6年4月1日以降の取組を記入してください。

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。



| 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 |

※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、この台紙を泉崎村保健福祉総合センター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、いずみぎ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

泉崎村保健福祉総合センターで配布しています。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。

詳しくは窓口またはホームページで！

アプリも登場！！「ふくしま健民カード」を入手した方限定

プレゼントキャンペーン開催！

令和6年6月1日（土）～令和7年3月8日（土）

応募締切：令和7年3月8日（土）消印有効

※「ふくしま健民アプリ」でもプレゼントキャンペーンを実施します。（台紙同内容）

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 11 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 7.0 以上

機種：Android 7.0 以降を初期OSとしている機種

※©2022 Apple Inc. All rights reserved. Apple、Apple ロゴ、iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。※Android、Google Play、Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。

詳しくはホームページで！

ふくしま健民カード

検索

https://kenkou-fukushima.jp/kenmincard

ふくしま健民カード

健康長寿ふくしま推進事業

いずみぎ健康ポイント事業のお問い合わせは

泉崎村保健福祉総合センター

〒969-0101 福島県西白河郡泉崎村大字泉崎字山ヶ入101番地

TEL:0248-54-1335

私らしい健康習慣、はじまったかも♪

健民カードのおかげで、いつものお店もお得になっちゃった！

ふくしま健民カード

令和6年度いずみぎ健康ポイント事業【記入台紙】

対象／泉崎村に在住の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。



## 記入のしかた

- ① 「運動」「食事」「その他」の3分野で、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 1日の終わりに今日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。

(記入例)

| あなたの健康目標 |              | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6                                               | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|----------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 運動       | ラジオ体操をする     | 7/1 | 7/2 | 7/5 | 7/6 |     | 目標が実行できたら記入します。<br>30日間実行できたら、1,000ポイント獲得できます!! |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 食事       | バランスの良い食事をとる | 7/1 | 7/3 | 7/4 | 7/6 | 7/7 |                                                 |   |   |   |    |    |    |    |    |
| その他      | 食後に歯磨きをする    | 7/1 | 7/5 | 7/7 |     |     |                                                 |   |   |   |    |    |    |    |    |

## 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項目毎に1,000ポイント**が付与されます。
- その他、健診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。(獲得ポイントは市町村毎の施策内容や、項目によって変動します。)
- **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!



終わったら、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。

## 健康づくりの取組

### C 健診・がん検診

この項目は、年度初めの令和6年4月1日までさかのぼって記入することができます。

| 受診項目       | ポイント  | 受診日 | 受診項目                   | ポイント | 受診日 | 受診項目           | ポイント | 受診日 |
|------------|-------|-----|------------------------|------|-----|----------------|------|-----|
| 特定健康診査     | 1,000 | /   | 胃がん検診                  | 200  | /   | 健診・がん検診の精密検査   | 200  | /   |
| 高齢者健康診査    | 1,000 | /   | 大腸がん検診                 | 200  | /   | 特定保健指導(1回以上)   | 200  | /   |
| 39歳以下の健康診査 | 1,000 | /   | 子宮がん検診<br>(骨粗しょう症検診含む) | 200  | /   | 【健診・がん検診】ポイント計 |      |     |
| 胸部レントゲン検査  | 200   | /   | 乳がん検診                  | 200  | /   |                |      |     |

※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。

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 いずみざき健康ポイント事業【記入台紙】

1枚目

|    |     |      |   |      |    |    |    |   |   |   |
|----|-----|------|---|------|----|----|----|---|---|---|
| 氏名 | 性別  | 男    | 女 | 生年月日 | 大正 | 昭和 | 平成 | 年 | 月 | 日 |
| 住所 | 泉崎村 | 電話番号 |   |      |    |    |    |   |   |   |

### A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

#### 健康目標の例

運動

- ラジオ体操をする
- 1日〇〇歩(〇〇分)歩く
- いつもより10分多く運動をする

食事

- 朝食は必ず食べる
- バランスの良い食事をとる
- 間食を控える
- 減塩に取り組む
- 飲酒は適量を守る(1合/日)

その他

- 禁煙する
- 食後に歯磨きをする
- 体重測定をする
- 血圧測定をする
- 睡眠、休養を適度にとる

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       | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  |        |    |    |
| 食事       | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  |        |    |    |
| その他      | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  |        |    |    |

## 健康づくりの取組

### B 健康教室・社会参加・その他

| 参加項目                   | ポイント | 参加日 | 参加項目                   | ポイント | 参加日 |   |   |   |
|------------------------|------|-----|------------------------|------|-----|---|---|---|
| 献血                     | 500  | /   | 出前元気はつらつ教室に参加          | 200  | /   | / | / | / |
| 文化祭健康福祉コーナー参加          | 500  | /   | 保健福祉総合センター事業に参加(1事業ごと) | 100  | /   | / | / | / |
| 老人クラブに加入               | 500  | /   | 公民館事業に参加(1事業ごと)        | 100  | /   | / | / | / |
| 地区の行事に参加               | 500  | /   | 生涯学習事業に参加(1事業ごと)       | 100  | /   | / | / | / |
| 紹介ポイント<br>(本事業を3人に紹介で) | 500  | /   | 【健康教室・社会参加・その他】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 健康教室・社会参加・その他 |      |
| 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