

①対象者

年齢が18歳以上の鏡石町に在住の方(ただし、高校生を除きます)

②健康行動の実行期間

令和2年4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

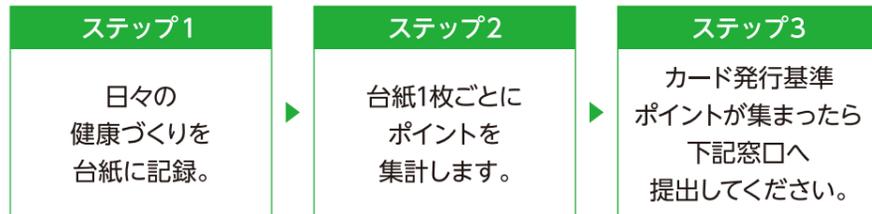
健診・教室などは令和2年4月1日以降の取組を記入してください

提出期限

令和3年3月31日(水)

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

④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換え場所)

健康づくりを実施後、この台紙を鏡石町健康環境課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等を発行します。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、かがみいし健康ポイントプログラム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

鏡石町健康環境課で配布しています。

コピー(カラー・白黒どちらも)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。出力してご利用ください。

詳しくは窓口またはホームページで!

台紙にて「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!

令和元年6月3日(月)～令和2年3月2日(月)

第1回応募締切: 令和2年11月2日(月) 必着
 第2回応募締切: 令和3年3月1日(月) 必着

※「健民アプリ」で「ふくしま健民カード」を入手した方は対象外となります。

注意点

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、町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「健民アプリ」で検索、またはQRコードから!

iPhone端末の場合



Android端末の場合



詳しくはホームページをチェック!

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

かがみいし健康ポイントプログラムのお問い合わせは

鏡石町健康環境課

〒969-0404 福島県岩瀬郡鏡石町中央59(町勤労青少年ホーム内)

TEL:0248-62-2115



福島県が新しい健康づくり、応援します!

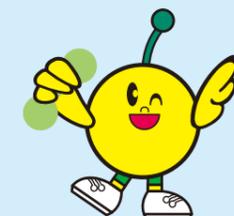
ふくしま健民カード

令和2年度

かがみいし健康ポイントプログラム【記入台紙】

〈対象の方〉

鏡石町に在住の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よう。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

A 健康アクションポイント

毎日の生活の中で実行したら日付と○をつけてください。3項目のうち2項目実行で100ポイント獲得

- ①測定 …… 体重、血圧などの測定をする
- ②運動 …… 散歩やジョギングなど30分以上体を動かす
- ③食習慣 …… 減塩やバランスを意識した食事をする

B 健康管理ポイント

自分で設定した中長期的な目標達成でポイント獲得(一律500ポイント)

- ①減量目標の達成 …… 目標体重の達成及び、1ヶ月維持毎に日付を記入してください。
- ②禁煙チャレンジ …… 1ヶ月以上の禁煙達成及び1ヶ月継続毎に日付を記入してください。
- ③休肝日の設定 …… 週2日の休肝日を、1ヶ月達成毎に日付を記入してください。

ガンバッテ!



C 受診ポイント

特定健診、各種がん検診等受診でポイント獲得(一律500ポイント)

- ①健診 …… 町や勤務先などが実施する健康診断を受診したら日付を記入してください。
- ②検診 …… 各種がん健診を受診したら日付を記入してください。

D 参加ポイント

健康セミナー、栄養教室、ロードレース大会、献血等に参加でポイント獲得(1回参加で一律500ポイント)

- ①健康イベント …… 健康セミナーや栄養教室、スポーツ大会等に参加したら日付を記入してください。
- ②ボランティア活動 …… 献血等ボランティア活動を行ったら日付を記入してください。

※ C、Dの項目に関しては 令和2年4月1日までさかのぼって記入することができます。

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。

C 受診ポイント (一律500ポイント)

項目	受診日	項目	受診日	項目	受診日
健康診査・人間ドック	/	胃がん検診	/	大腸がん検診	/
肺がん検診	/	子宮がん検診	/	特定保健指導	/
C 合計					

※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 令和2年度
健民カード かがみいし健康ポイントプログラム【記入台紙】

1 枚目

A 健康アクションポイント (毎日の生活の中で実行したら日付と○をつけてください)

実施日	3項目のうち2項目実行で100ポイント獲得															
	【例】10/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
項目																
測定	○															
運動	○															
食習慣																
A 合計																

実施日	3項目のうち2項目実行で100ポイント獲得															
	【例】10/17	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
項目																
測定	○															
運動																
食習慣	○															
A 合計																

B 健康管理ポイント (一律500ポイント)

項目	達成日						
減量目標の達成	【例】11/4	/	/	/	/	/	/
禁煙チャレンジ	/	/	/	/	/	/	/
休肝日の設定	11/4	/	/	/	/	/	/
B 合計							

D 参加ポイント (一律500ポイント)

イベント等名称	参加日			
【例】00健康セミナー	10/8	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
D 合計				

ポイント合計

項目	ポイント
A 健康アクションポイント	
B 健康管理ポイント	
C 受診ポイント	
D 参加ポイント	
総合計	
台紙1枚目からの総計	
	ポイント