

## 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6年4月1日（月）～令和7年3月31日（月）

健診・教室などは令和6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7年3月31日（月）

## ③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

## ステップ1

日々の  
健康づくりを  
台紙に記録。

## ステップ2

台紙1枚ごとに  
ポイントを  
集計します。

## ステップ3

カード発行基準  
ポイントが集まったら  
下記窓口へ  
提出してください。

## 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、取得した個人情報は、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事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）または、「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。

## 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、町は責任を負いません。  
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。



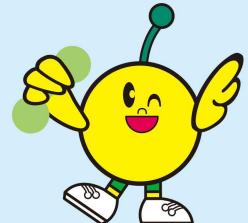
福島県が新しい健康づくり、応援します！

# ふくしま健民カード

## 令和6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



### 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

各ストア内で「健民アプリ」で検索、またはQRコードから！

アプリをGET!

iPhone端末の場合

App Storeからダウンロード

OSバージョン：iOS 8.1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 4.4以上  
機種：Android 4.4以降を初期OSとしている機種

※©2016 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をチェック！ / [ふくしま健民カード](#) 検索

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東町286番地（町健康福祉センター）

TEL: 0248-62-2115

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。



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。



ふくしま 令和6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 (毎日の生活中で実行したら日付と○をつけてください)

項目	実施日 【例】 10/1	3項目のうち2項目実行で100ポイント獲得												
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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	実施日 【例】 10/17	3項目のうち2項目実行で100ポイント獲得												
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
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	禁煙チャレンジ	休肝日の設定	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
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 【例】OO健康セミナー	参加日			
	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	

#### 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。