

## 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。

### 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。

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。

ガンバッテ!



### 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	/
<b>C 合計</b>					

※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】

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																
<b>A 合計</b>																

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	○															
<b>A 合計</b>																

### 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>B 合計</b>							

### 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	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
<b>D 合計</b>				

### 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	
<b>総合計</b>	
台紙1枚目からの総計	
	ポイント