

令和6年度



# ふくしま健民カード事業 かつらおのしみちゃん健康チャレンジ



事業に参加すると、2つの特典があるしめい！

\* 健康で長生き

\* ポイント をためて特典ゲット！



## 記入台紙

### 自分のペースで 無理なく 楽しく 健康づくり



対象者

葛尾村に住民票のある18歳以上の方  
(高校生を除く)

実施  
期間

令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)



台紙(この用紙)の提出先

葛尾村役場 住民生活課

かつらおのしみちゃん健康チャレンジ事業は、ふくしま健民カード事業とタイアップして行っております。様々な健康事業やイベント、自分自身で健康づくりに取り組むことによりポイントがもらえ、たまると下記のようなカードがゲットできます。



ふくしま健民カードを県内協力店で提示すると、様々な特典がもらえます。



## 自分のペースで無理なく楽しく健康づくりに取り組んで健康ポイントをためよう！

① 村から、「かつらおしみちゃん健康チャレンジスタンプカード」、「かつらおのしみちゃん健康チャレンジ事業記入台紙」をもらう。

② 村の事業等に参加した場合は、スタンプカードにスタンプを押してもらおう。  
1スタンプは、100ポイントになります。

《スタンプがもらえる事業や場所》

- ・村の事業及び村役場
- ・社会福祉協議会の事業及び社会福祉協議会
- ・恵下越集会所

③ 自分自身の健康行動や社会参加、ボランティア等に参加した場合は台紙に記入する

④ ポイントが貯まったら、葛尾村役場住民生活課に提出して、ふくしま健民カードをもらう。

### \*\*\* ポイント付与 \*\*\*

#### 健診・がん検診等受診

項目	ポイント	スタンプ	項目	ポイント	スタンプ	項目	ポイント	スタンプ
総合健診	1,000	10個	前立腺がん検診	200	2個	健診結果説明会	400	4個
人間ドック	1,000	10個	子宮がん検診	200	2個	特定保健指導	400	4個
胃がん検診	200	2個	乳がん検診	200	2個	内部被ばく検査	200	2個
肺がん検診	200	2個	骨粗鬆症健診	200	2個			
大腸がん検診	200	2個	精密検査	200	2個			

#### 社会参加・ボランティア活動

項目	ポイント	スタンプ
献血	500	5個
敬老会	100	1個
村民運動会	100	1個
感謝祭	100	1個
老人クラブ	100	1個

#### 健康教室・その他

項目	ポイント	スタンプ
いきいき交流会 1回毎	100	1個
すこやか体操教室 1回毎	100	1個
住民交流サロン 1回毎	100	1個

※2枚目以降の台紙は、役場で配布します。コピー（カラー・白黒どちらも可）「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

# かつらおのしみちゃん健康チャレンジ

【記入台紙】

1枚目

氏名		性別		生年月日	年 月 日
住所	葛尾村大字			電話	

## 毎日の健康行動

※下記の例を参考に、各自目標を設定してください。

### 健康目標の例

運動	食事	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操をする</li> <li>毎日5,000歩（10分）歩く</li> <li>毎日、筋肉運動をする。</li> <li>仲間と楽しく運動する</li> <li>テレビ体操をする</li> <li>散歩をする</li> <li>毎日深呼吸をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩に取り組む</li> <li>油ものを控える</li> <li>間食しない</li> <li>飲酒は適量を守る（1合/日）</li> <li>朝食を毎日とる</li> <li>休肝日をもうける</li> <li>バランスを考えて食べる</li> <li>野菜を毎日食べる</li> <li>よく噛んで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧測定をする</li> <li>体重測定をする</li> <li>食後に歯磨きをする</li> <li>禁煙をする</li> <li>農作業をする</li> <li>早起き、早寝をする</li> <li>1日1回は、人と話す</li> </ul>

健康行動をした日付を記入してください。

【達成日数とポイント数】 10日：250P、20日：500P、30日：1,000P

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
①		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

### その他の社会参加・ボランティア等 (1回100ポイント)

項目	参加日					ポイント
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	

### ポイント合計

項目	ポイント
スタンプカード (1個100ポイント)	
毎日の健康行動	
その他	
<b>獲得ポイント合計</b>	

## 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。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。



## 特典

自分のペースで、無理なく楽しく健康づくりに取り組み、健康ポイントをためて特典をもらいましょう! ポイント達成で、下記の特典がもらえます。

### ① ふくしま健民カードのランクに応じて、村から景品をプレゼントします。

ランク	ポイント	村からの景品
ノーマル	3,000	ティッシュボックス1箱
シルバー	6,000	健康タオル
ゴールド	10,000	カロリーご飯茶碗
プラチナ	20,000	しょうゆちょいかけスプレー
ダイヤモンド	50,000	ラジオ体操収録器 (体操ブーブー)

### ② ふくしま健民カードのご提示で、県内協力店(約1,700店舗)にて店舗に応じたサービスが受けられます。

### ③ プレゼントキャンペーン応募はがき: 抽選で、豪華な景品が当たります!!

## ふくしま健民アプリ



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。

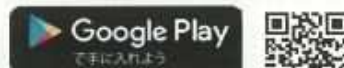
各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから!

iPhone端末の場合



OSバージョン:iOS 8.1 以上  
機種:iPhone 5s 以降

Android端末の場合



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

©2017 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  
<http://kenkou-fukushima.jp>



かつらおのしみちゃん健康チャレンジのお問い合わせ

葛尾村役場 住民生活課 健康福祉係

〒979-1602 福島県双葉郡葛尾村大字落合字落合16

TEL : 0240-29-2112



※2枚目以降の台紙は、役場で配布します。コピー（カラー・白黒どちらも可）「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

# かつらおのしみちゃん健康チャレンジ

【記入台帳】

枚目

氏名		性別		生年月日	年 月 日
住所	葛尾村大字			電話	

## 毎日の健康行動

※下記の例を参考に、各自目標を設定してください。

### 健康目標の例

運動	食事	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操をする</li> <li>毎日5,000歩（10分）歩く</li> <li>毎日、筋肉運動をする。</li> <li>仲間と楽しく運動する</li> <li>テレビ体操をする</li> <li>散歩をする</li> <li>毎日深呼吸をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩に取り組む</li> <li>油ものを控える</li> <li>間食しない</li> <li>飲酒は適量を守る（1合/日）</li> <li>朝食を毎日とる</li> <li>休肝日をもうける</li> <li>バランスを考えて食べる</li> <li>野菜を毎日食べる</li> <li>よく噛んで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧測定をする</li> <li>体重測定をする</li> <li>食後に歯磨きをする</li> <li>禁煙をする</li> <li>農作業をする</li> <li>早起き、早寝をする</li> <li>1日1回は、人と話す</li> </ul>

健康行動をした日付を記入してください。

【達成日数とポイント数】 10日：250P、20日：500P、30日：1,000P

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
①		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

### その他の社会参加・ボランティア等 (1回100ポイント)

項目	参加日					ポイント
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	

### ポイント合計

項目	ポイント
スタンプカード (1個100ポイント)	
毎日の健康行動	
その他	
<b>獲得ポイント合計</b>	