



ふくしま 健民カード

かわまた健康ポイント事業 【記入用紙】

枚目

かわまた健康ポイント事業とは、皆様の日々の健康づくり活動をポイント化し、基準ポイントに達した方には、県内の協力店で特典が受けられる「ふくしま健民カード」を発行します。ポイントを貯めるほど、カードの種類もランクアップします。「楽しさ」と「お得さ」の両面から皆様の健康づくりを応援する事業です！

利用方法

① 事業へ参加し、基準ポイントを達成しよう!!

毎日の健康行動目標を決めて実践!!
目標を達成した日付を用紙に記録し、
台紙1枚ごとのポイントを集計しよう。



② ふくしま健民カード申請!!

カード発行基準ポイントに達したら川俣町役場保健福祉課でカードをもらおう。

《持ち物》

- ・記入用紙（基準に達したもの）
 - ・ふくしま健民カード
- ※ランクアップの際には、前のカードと交換での発行になります。



③ ふくしま健民カードを使おう!!

- ・県内協力店でカード提示により各種サービス提供!!
- ・応募ハガキを送って豪華商品を手に入れよう!!



- ①「運動」「食事」「その他」の3分野で、健康行動目標の例を参考に各分野の目標を設定し、下の表の目標記入欄へ記入してください。
- ②各自①で設定した目標が達成できるよう行動し、目標を達成した場合は記入例に従い欄に日付を記入してください。
- ③目標達成日が30日分貯まるまで②を継続してください。3分野全て貯まり次第、次の記入用紙に移行します。

A 毎日の健康行動 ※下記項目を参考に、各分野の目標を設定して下さい。

健康行動目標の例

運動

- ・今より10分多く体を動かす
- ・運動教室に参加する
- ・毎日〇〇歩(〇分)歩く
- ・ラジオ体操をする

食事

- ・毎日朝食をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・塩分、脂肪を取り過ぎない
- ・毎食1品野菜を摂る

その他

- ・睡眠、休養を適度にとる
- ・歯磨きをする
- ・血圧・体重測定
- ・禁煙・休肝日を設ける
- ・ストレス解消法を知り実践する

あなたの健康行動目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
記入例	朝食は必ず食べる	6/11	6/12	6/13	6/16	30日間実行できたら、1,000ポイント獲得できます!!												
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																		

B 健診・がん検診

受診項目	ポイント	確認日	受診項目	ポイント	確認日
健診 人間ドック	1,500		メタボ判定非該当者	500	
各種がん検診	1,500		精密検査受診者	500	
住民けんしんハンドブックを活用している	500		【健診・がん検診】ポイント計		

※注意

- ・一度記入した項目は、1回のみになりますので用紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。
- ・各項目は、年度初めの令和2年4月1日までにさかのぼって記入することができます。

C 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加日	確認日
例) さわやか体操と健康チェック日	500		
	500		
	500		
	500		
	500		
	500		
	500		

【健康教室・その他】ポイント計

D 社会参加・その他

参加項目	ポイント	確認日
献血	500	
健康づくり大運動会	500	
地区の行事に参加	500	
	500	
	500	
	500	

【健康教室・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 健診・がん検診	
C 健康教室・その他	
D 社会参加・その他	
この用紙の合計	

累計
ポイント

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名		性別	男・女
----	--	----	-----

生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
------	----------	---	---	---

住所	川俣町
----	-----

カード発行基準ポイント

- ノーマル 3000ポイント
- シルバー 6000ポイント
- ゴールド 10000ポイント
- プラチナ 30000ポイント
- ダイヤモンド 50000ポイント

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。
- ・「B健診・がん検診」の項目は、年1回のポイント付与になります。

※表面の利用方法をご覧ください。

※一部ポイント付与に関して、保健福祉課窓口にて確認が必要となるものもあります。

※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。印刷してご利用ください。

ポイントが貯まったら保健福祉課でふくしま健民カードを発行します!



提出期限
令和3年3月1日(月)

お問い合わせ 川俣町役場 保健福祉課 健康増進係 024-566-2111