

令和5年度

ふくしま健民カード かわまた健康ポイント手帳



 川俣町

お名前

わたしの毎日目標

わたしの運動目標

保健師名

印

わたしの食事目標

管理栄養士名

印

達成ポイント

発行 カード	ノーマル 30ポイント	シルバー 60ポイント	ゴールド 100ポイント	プラチナ 300ポイント	ダイヤモンド 500ポイント
	/ 受付	/ 受付	/ 受付	/ 受付	/ 受付
町記念品	30ポイント	60ポイント	100ポイント	300ポイント	500ポイント

※ダイヤモンドの方が、さらに1,000ポイント貯めた場合は、その都度カードへ貼る「マスターシール」をお渡します。

ふくしま健民カード

かわまた健康ポイント事業とは

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」を発行いたします。カードは、ポイントを貯めることでランクアップします。

また、町からは基準のポイントに達した方へ、素敵な記念品を贈呈します。「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となっています。

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手帳に記録し、ポイントを集計しよう。
- ・ 町の健康事業等に参加し、スタンプを押してもらおう。

②ふくしま健民カード申請・記念品の贈呈

カード発行基準ポイントに達したら、町役場保健福祉課でカード及び記念品をもらおう!

【持ち物】

- ・ 手帳
 - ・ ふくしま健民カード(ランクアップする方のみ)
- ※ランクアップの際には、前のカードと交換での発行となります。



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を提供!
- ・ 応募ハガキを送って豪華賞品を当てよう!

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			電話番号	

A 健診・がん検診 歯科検診等

獲得ポイント15ポイント

参加項目	参加日	スタンプ	参加項目	参加日	スタンプ
基本・特定健診 後期高齢者健診 人間ドック	/		けんしん ネット予約利用	/	
			各種がん検診 ※1つの受診で15ポイント、2つ以上の受診で15ポイント追加 (胃がん(胃がんリスク)検診、大腸がん検診、肺がん検診 乳がん検診、子宮頸がん検診、脳検診)	/	
				/	
みなし健診 結果提出	/		特定保健指導参加	/	
歯科検診受診	/		合計ポイント	合計	

B 社会参加等 獲得ポイント5ポイント 合計

献血や、ボランティア活動（クリーン作戦、河川清掃など）、各地区の行事参加（運動会、夏まつりなど）、公民館行事（各種公民館講座、白寿大学等）の参加があれば記入してください。
（年間最大 50ポイントまで）

参加項目	参加日	スタンプ	参加項目	参加日	スタンプ
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	

C ポイント付与事業 獲得ポイント5ポイント 合計

以下の事業へ参加等することで、ポイントを獲得することができます。

かわまた健康ポイント事業参加	里山健康づくり事業 里山トレッキング in 花塚山	健康いきいきフェスティバル
里山健康づくり事業 アウトドアヨガ	川俣町 ロードレース大会	健康づくり大運動会
町民ウォーキング大会	コスキン・エン・ハボン	川俣シャモまつり
川俣町駅伝競走大会	川俣町 サイクルロゲイニング大会	ふくしま健民アプリ又は オンライン通いの場 アプリのダウンロード
川俣町体育館トレーニング室セット利用券購入	町営プールセット 利用券購入	川俣スポーツクラブ 加入
山木屋 田んぼリンク利用	花塚山登頂	口太山登頂
福沢羽山登頂	女神山登頂	太郎坊山登頂
長寿山登頂	布引山登頂	館ノ山登頂

※イベントに参加した場合や里山に登頂した際は、記録写真の撮影をしてください。

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。

D 健康事業等

獲得ポイント5ポイント 合計

健康教室や料理教室、サロンなどへの参加があれば記入してください。

参加項目	参加日	スタンプ	参加項目	参加日	スタンプ
	/			/	
	/			/	
	/			/	

E 毎日の健康行動

30日間実行できたら
15ポイント 合計

- ①わたしの運動・食事目標を設定し、表紙の「わたしの毎日目標」欄に健康目標行動を記入してください。
- ②各自①で設定した目標が達成できるように行動し、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。
- ④この用紙1枚で30日分の記入ができます。すべて貯まり次第、次の用紙に移行してください。

頑張ってください！



健康目標行動	例	1	2	3	4	5	6
わたしの運動目標	6/1	/	/	/	/	/	/
わたしの食事目標	6/1	/	/	/	/	/	/
毎日の体重測定	6/1	/	/	/	/	/	/

※「D健康事業等」と「E毎日の健康行動」については、両方クリアすると2枚目へ進むことができます。3枚目以降も同様です。

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。

7	8	9	10	11	12	13	14	15
/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/

もう一息！

16	17	18	19	20	21	22	23
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/



24	25	26	27	28	29	30	総計ポイント
/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	/	/	



保健師・管理栄養士確認欄	ポイントアップ！
--------------	----------

対象者

年齢が18歳以上の川俣町に住民登録がある方が対象となります。(ただし、高校生を除きます。)

提出期限

令和6年3月8日(金)までに川俣町役場 保健福祉課まで提出
※プレゼントキャンペーンハガキは令和6年3月8日当日消印有効

ポイント計算方法

- ・「A 健診・がん検診・歯科検診等」及び「C ポイント付与事業」の各項目は、年1回のポイント付与になります。
- ・「E 毎日の健康行動」では、「運動」・「食事」・「毎日の体重測定」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5ポイントが付与されます。**【保健師・管理栄養士と目標を設定した場合には5ポイントプラスされます。その後も、ページ更新の際に評価を受けると5ポイントプラスされます。】**
- ・「D 健康事業等」及び「E 毎日の健康行動」の記載欄が不足した場合は、追加用紙を張り付けし記入してください。
追加用紙は町ホームページに掲載及び保健福祉課の窓口で配布しております。

※一部ポイントに関して、保健福祉課の窓口で確認が必要となるものもあります。

※手帳を紛失された場合、それまでのポイントは無効となります。

また、破損・汚損によりポイントの確認ができない場合においても、付与されたポイントは無効となります。なお、今年度貯めたポイントは、次年度へ繰越できません。

※コピー(カラー・白黒どちらでも可)でもご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」は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。

※記入された個人情報、かわまた健康ポイント事業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いたしません。



この事業は、福島県地域創生総合支援事業(サポート事業)の補助金を受けて実施しています。

お問い合わせ

川俣町役場 保健福祉課
TEL 024-566-2111

