



令和7年度

ふくしま健民カード

かわまた健康ポイント手帳



わたしの
健康ポイント
手帳

お名前

・この手帳の使い方・

- 健康づくりに取り組んだら、ポイントが貯まります。
(ポイント数は2ページを参照してください)

・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)。

・取組期間 (記念品の交換期限) ・

令和8年3月31日(火)までに川俣町保健福祉課まで提出
(期限厳守)

氏 名

住 所

〒

生年月日

大正・昭和・平成

年 月 日

性別

男・女

電話

- -

健康ポイント手帳とは



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。また、町からポイントランクごとに素敵な商品を贈呈します。「楽しさ」と「お得さ」の両面から皆様の健康づくりを応援します。

・ 参加方法 ・

1 事業へ参加し、ポイントを貯めよう！

- 毎日の健康行動目標を設定して実践！
- 町の健診やボランティア活動等の社会参加、ポイント付与事業に参加することで更にポイントが貯まります。

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健民カード、記念品をもらおう！

持ち物

- 健康ポイント手帳
 - ふくしま健民カード（ランクアップする方のみ）
- ※ランクアップする方は、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を提示することにより、お得にサービスを受けよう！



健民カード
協力店

4 ふくしま健民アプリを使おう！

- ふくしま健民アプリにも健康イベントに参加するとポイントが貯まる機能があります。併せてご利用ください。

健民アプリの
インストールは
こちら



・ポイントについての説明・

ポイントは下記により付与され、基準ポイントを達成すると裏表紙記載の町の記念品が贈呈されます。

	項 目	基準ポイント
健診等	集団・施設健診、町人間ドックの受診、集団けんしんネット予約、各種がん検診（2つまで）、みなし健診結果提出、特定保健指導参加、歯科検診受診、脳検診受診	各 20 ポイント (ただしがん検診は 40 ポイントまで)
	今年度の健診結果（A・B判定※）の持参 ※「異常なし」または「支障なし」のみ	ボーナス 100 ポイント
社会参加等	献血、ボランティア活動（クリーン作戦、河川清掃等）、地区行事（運動会、盆踊り等）、公民館行事（公民館講座、白寿大学等）	各 10 ポイント
ポイント付与事業	町主催の各種イベント（町政70周年記念イベント、からりこフェスタ、健康いきいきフェスティバル、里山健康教室事業等）	各 10 ポイント
健康事業	健康教室、健康料理教室、サロン活動、健康活動	各 10 ポイント
毎日の健康行動	運動目標、食事目標、体重測定記録	3つすべて 1週間取り組んだら 30 ポイント

【記載例】

上の表に記載の項目を行ったら、記載例のように自身で記載しましょう。

記載例 →	10	20	30	40	50	60	70	80
	6/1 サロン	特定 健診	6/6 お祭り	健康 目標				7/15 サロン



健康ポイント台帳

達成ポイント

受付日	/	/	/	/	/
町記念品	 ノーマル	 シルバー	 ゴールド	 プラチナ	 ダイヤモンド

スタート

			10	20	30	40	50	60
70	80	90 	100	110	120	130	140	150
160	170	180 	190	200	210	220	230	240
250	260	270	280	290	300 	310	320	330
340	350	360	370	380	390	400	410	420
430	440	450	460	470	480	490	500	510
520	530	540	550	560	570	580	590	600

610	620	630	640	650	660	670	680	690
700	710	720	730	740	750	760	770	780
790	800	810	820	830	840	850	860	870
880	890	900	910	920	930	940	950	960
970	980	990	1000	1010	1020	1030	1040	1050
1060	1070	1080	1090	1100	1110	1120	1130	1140
1150	1160	1170	1180	1190	1200	1210	1220	1230
1240	1250	1260	1270	1280	1290	1300	1310	1320
1330	1340	1350	1360	1370	1380	1390	1400	1410
1420	1430	1440	1450	1460	1470	1480	1490	1500





毎日の健康行動目標を記録しましょう

わたしの運動目標

わたしの食事目標

- ①上の欄に自分の目標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。
- ③3つの健康行動目標につき、目標達成日が1週間（7日間）貯まると30ポイントです。

ページが埋まったら、役場保健福祉課で達成を確認しますので、持参してください。確認後、次の台紙をお渡しします。

（台紙は役場保健福祉課でのみ配布しています。）

【1週目】

p

健康目標行動	例	1	2	3	4	5	6	7
運動目標	6/1	/	/	/	/	/	/	/
食事目標	6/1	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	6/1	/	/	/	/	/	/	/

【2週目】

p

健康目標行動	例	1	2	3	4	5	6	7
運動目標	6/8	/	/	/	/	/	/	/
食事目標	6/8	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	6/8	/	/	/	/	/	/	/

【3週目】

p

健康目標行動	例	1	2	3	4	5	6	7
運動目標	6/15	/	/	/	/	/	/	/
食事目標	6/15	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	6/15	/	/	/	/	/	/	/

【4週目】

p

健康目標行動	例	1	2	3	4	5	6	7
運動目標	6/22	/	/	/	/	/	/	/
食事目標	6/22	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	6/22	/	/	/	/	/	/	/

【5週目】

p

健康目標行動	例	1	2	3	4	5	6	7
運動目標	6/29	/	/	/	/	/	/	/
食事目標	6/29	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	6/29	/	/	/	/	/	/	/



達成確認

/ 印

貯まったポイントで記念品プレゼント！

ランク及び達成ポイント	町の記念品
 《ノーマル》 90ポイント	町指定ゴミ袋
 《シルバー》180ポイント	シルクソフトクリーム引換券 または 藤の湯入浴券
 《ゴールド》300ポイント	やわらか健康タオル + ボールペン付きメモ帳
 《プラチナ》900ポイント	おりたたみエコバック + 道の駅お買物券1,000円分
 《ダイヤモンド》1,500ポイント	シャモールお食事券2,000円分

・ 注 意 事 項 ・

- 手帳を紛失された場合、それまでのポイントは無効になります。失くさないよう大切にしてください。
- 今年度貯めたポイントは次年度へ繰越できません。

※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以外に使用いたしません。



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