

健康づくりをさらに継続すると 健民カードはどんどんランクアップします！

カード発行時に、プレゼントキャンペーンに応募すると、豪華な景品が当たるかも！

プレゼントキャンペーンとランクアップ制度について

カード発行時には、豪華賞品に応募できるハガキをお渡しします。また、達成したポイントに応じてカードを応募できる賞品がランクアップします。

★プレゼントキャンペーンには応募期間がありますので、ご注意ください。

詳しくはお問い合わせください。



ノーマルカード	シルバーカード	ゴールドカード	見本 マスターシール カードに貼ってね!
			
3,000ポイント相当で発行	6,000ポイント相当で発行	10,000ポイント相当で発行	
抽選で15名様に プレゼント	抽選で5名様に プレゼント	抽選で5名様に プレゼント	
基準クリア	基準クリア	基準クリア	
プラチナカード	ダイヤモンドカード		
			
20,000ポイント相当で発行	50,000ポイント相当で発行		
抽選で1名様に プレゼント	抽選で1名様に プレゼント		
基準クリア	基準クリア		

ダイヤモンドを達成された方には、10,000ポイントを達成するごとに、マスターシールをお渡しします。

また、5種類の応募ハガキから、好きな応募ハガキをプレゼントします！

※マスターシールはカードに貼ってください。



記入台紙の他、スマートフォンアプリご参加いただくことも可能です。
詳しくは「ふくしま健民カード」ホームページをご覧ください。



北塩原村 健康ポイント 記入台紙

対象 北塩原村に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

期間 令和2年6月1日～令和3年3月1日まで



ふくしま健民カード

- 健康づくりのために、「毎日の健康目標」を決めます。
- 記入台紙に、毎日行っている健康づくりや受けた健(検)診などを記録し、ポイントを貯めます。
- ポイントが貯まったら該当ポイントごとに住民課(保健センター)へ記入台紙を提出し申請します。
ノーマルカード3000ポイント、シルバーカード6000ポイント
ゴールドカード10000ポイント、プラチナカード20000ポイント
ダイヤモンドカード50000ポイント
- ふくしま健民カードが交付されます。
★ふくしま健民カード協力店のサービス内容の情報提供
- ふくしま健民カードの利用しましょう！

健康づくりをして
お得な特典をゲット
しよう!!



北塩原村健康ポイント事業のお問い合わせは

北塩原村住民課 健康づくり班(保健センター) TEL:0241-28-3733

〒966-0402 福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字堀田山8518-93

A 毎日の健康目標

毎日できるような「健康目標」を設定しましょう。

月分

《毎日の健康目標》

運 動	
食 事	
その他	



※健康目標の例

運 動：15分以上のウォーキング・散歩、ラジオ体操、ストレッチなど
食 事：3食食べる、よく噛んで食べる、野菜を1日350g、減塩の商品を使うなど
その他：体重測定、血圧測定、禁煙、毎食後ハミガキなど

◎体重や血圧はその値を、その他は達成したら○を記入しましょう。

※1日に1つ達成で30ポイント、2つ達成で60ポイント、3つ達成で100ポイント獲得

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運 動											
食 事											
その他											
ポイント数											

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運 動											
食 事											
その他											
ポイント数											

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運 動											
食 事											
その他											
ポイント数											

合 計

B 健(検)診の受診(定期的に受診しましょう)

◎受診した項目に○をつけましょう。※特に証明書などはいりません。

受診項目	チェック	ポイント
特定健診		600
健康診査		600
胃がん検診		600
肺がん検診		300
大腸がん検診		300

受診項目	チェック	ポイント
前立腺がん検診		300
乳がん検診		300
子宮がん検診		300
歯科健診		300
骨粗鬆症検診		300
合 計		



※歯科健診については、年1回個人で定期受診している場合でも○をつけてください。
※村の健診に限らず、職場での健診や自主的に受けた健診、定期受診でもポイントOKです。

C イベント・ボランティア参加

◎1つ参加で200ポイントです。参加したイベントやボランティア活動の項目数×200ポイントが合計ポイントとなります。

イベント・ボランティア名(社会参加)	月 日	
	/	
	/	
	/	
	/	
合 計		

※イベントやボランティア参加の例

※特に証明書などはいりません。

献血/地域の清掃や健康推進活動など/健康・福祉・スポーツなどの色々な分野でのボランティア活動やイベント、フェスティバル、講演会参加、各種健康教室 など

氏 名	
性 別	男・女
年 齢	
取得カード	取得年月日
ノーマル(3000P)	
シルバー(6000P)	
ゴールド(10000P)	
プラチナ(20000P)	
ダイヤモンド(50000P)	

ポイント合計

項 目	ポイント
A 毎日の健康目標	
B 健(検)診の受診	
C イベント・ボランティア参加	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	
ポイント	