

令和7年度

北塩原村健康ポイント手帳



ここからチャレンジ！

～笑顔でつなぐ健幸の輪～

一緒に健康づくりをはじめよう！

STEP1

健康ポイント手帳をもらう

配布場所

本庁・合庁・公民館・

松原出張所・保健センター

※村ホームページより

ダウンロード可。

STEP2

ポイントを貯める

毎日の健康記録や村の事業に参加してポイントを貯めよう！

STEP3

交換する

「ふくしま健民カード」発行！
村の抽選で賞品が当たるチャンス！（参加賞もあり）

氏名

職員記入欄 ※記入しないでください。

カード取得状況

ノーマル 3,000P	シルバー 6,000P	ゴールド 10,000P	プラチナ 20,000P	ダイヤモンド 50,000P	マスターシール 10,000P 毎
/	/	/	/	/	/ / /

村事業抽選応募状況（令和7年4月からの取組3,000P毎に応募できます。）

継続の方の基準ポイント： 点から（令和7年3月末時点でのポイント）3,000P 毎に応募可。

[illegible]

北塩原村健康ポイント事業の参加方法



① 健康ポイント手帳をもらう

配布場所

本庁（保健福祉課）、裏磐梯合同庁舎、桧原出張所
生涯学習センター（公民館）、保健センター
※村ホームページよりダウンロードもできます。

対象者

村内在住の18歳以上の方（高校生は除く）

実施期間

令和7年4月～令和8年3月31日

② ポイントを貯める

毎日の健康行動、地域や村の事業に参加し手帳に記録する。
※記録用紙が足りなくなった場合は、手帳配布場所にて配布しています。

③ 交換する

ポイントが貯まったら、健康ポイント手帳配布場所で「ふくしま健民カード」発行と景品をプレゼント！

さらに！村の事業では、3,000ポイント貯まるごとに抽選で賞品が当たるチャンス！

第1弾応募期間：4月から9月30日まで

第2弾応募期間：10月から3月16日まで

※応募期間中にポイントが貯まったら、各窓口でご応募ください。

★カード発行ポイント★

ノーマル⇒3,000ポイント
シルバー⇒6,000ポイント
ゴールド⇒10,000ポイント
プラチナ⇒20,000ポイント
ダイヤモンド⇒50,000ポイント

★カードの特典★

「ふくしま健民カード」を県内の協力店で掲示すると様々なサービスを受けることができます。

ふくしま健民カードを提示して、うれしい特典をもらおう

■陣楽（石川郡古殿町）



カード提示特典
一会計につき50円引き

■BAUM HOUSE YONOMORI（双葉郡富岡町）



カード提示特典
全商品 会計時5%引き

■zero_mam_nail（郡山市）



カード提示特典
1.よもぎ蒸し 3300円～3000円に
2.ネイル ご新規様 オフ代無料



このステッカーや
ポスターが目印！



ふくしま健民カード

北塩原村内では、30店舗が
協力店となっております。
ぜひ、ご利用ください。
※村内の協力店はこちらのQR
コードから⇒



※この事業で取得した個人情報は、本事業以外に利用することはありません。

お問い合わせ：北塩原村 保健福祉課 保健係（保健センター）
電話：0241-28-3733

血圧測定について

自分の血圧を知り健康を維持しましょう。

村では、自動血圧計を各地区で設置しておりますのでご自由にお使いください。

自動血圧計設置場所

北山⇒構造改善センター

大塩⇒生涯学習センター

裏磐梯⇒合同庁舎

松原⇒松原出張所

正しい血圧計の選び方



上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ

上腕測定タイプや上腕挿入タイプは心臓に近い動脈の圧を測るので正確に測定することができます。手首で測定するものは、扱いやすいですが心臓から離れているので正確には測定できません。

正しい測定方法

●測定のタイミング

1日2回（朝・夕）行う。

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレを済ませた後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夕

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



●測定時のポイント

- ・椅子に座って1～2分経ってから測定する。
- ・薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい。
- ・カフ（腕に巻く布）は心臓と同じ高さで測定する。

血圧の基準値

●正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭	115mmHg 未満	75mmHg 未満
病院	120mmHg 未満	80mmHg 未満

●高血圧の診断基準

	収縮期	拡張期
家庭	135mmHg 以上	85mmHg 以上
病院	140mmHg 以上	90mmHg 以上

※家庭血圧が、継続的に135/85mmHg以上の方は降圧治療の対象となります。（合併症等により異なります。主治医と相談してください。）

体成分分析装置インボディ370について ※保健センターで測定が可能です。

「体成分分析装置 InBody」では、体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。乗るだけで、腹囲周りを測定できメタボリックシンドロームの判定もできます。測定希望の方は、保健センター測定できますのでお声掛けください。（ペースメーカー装着の方は測定できません。）

【手帳記入の仕方】

北塩原村健康ポイント手帳

先月までのポイント
_____ 0 点

2025 年4月

今月の目標 : 毎日 8,000 歩あるく!

「福島県推しの健活7チェックシート」でできていないところを目標にしてみましょう!

点数	20	20	20	20	20	50		
日付	血圧(朝)	血圧(夕)	体重	歩数	目標	村事業 参加	メモ	ポイント 合計
1	128/60	/	60	8250	○	○	シニア元気アップ教室	130
2	132/62	126 /58	60.5	6500				80
~								
15	130/68	128/62	59	9200	○	○	歴史ウォーク参加	150

村事業参加とは、村が主催で行っている事業です。参加した場合はサービスポイントで 50 ポイント加算できます。
例)シニア元気アップ教室、はつらつりハビリ教室
料理教室、公民館・観光課等主催の事業及び講演会等

1~15 日ポイント合計
_____ 1,500 点

30	126 70/	/	58.5					40
31	132/72	/	59	7500		○	料理教室参加	110
紹介ポイント 200 点(D)				紹介日	4/22	北塩原 花子 さん		

16~31 日ポイント合計
_____ 1,700 点(C)

4 月ポイント合計
(A)+(B)+(C)+(D)= _____ 3,200 点

まだ取り組んでいない方を紹介すると、特別ポイント付与!(月 1 名まで)

※翌月の記録シートの「先月までのポイント」に記載しましょう。



北塩原村健康ポイント手帳

先月までのポイント
_____点(A)

____年 ____月

今月の目標

点数	20	20	20	20	20	50		
日付	血圧(朝)	血圧(夕)	体重	歩数	目標	村事業 参加	メモ	ポイント 合計
1	/	/						
2	/	/						
3	/	/						
4	/	/						
5	/	/						
6	/	/						
7	/	/						
8	/	/						
9	/	/						
10	/	/						
11	/	/						
12	/	/						
13	/	/						
14	/	/						
15	/	/						

日常生活で+10分チャレンジ！

- ・散歩を10分増やしてみよう！（約1,000歩アップ）
- ・歩幅を広くし、早く歩いてみよう！



1～15日ポイント合計

_____点(B)



北塩原村健康ポイント手帳

点数	20	20	20	20	20	50		
日付	血压(朝)	血压(夕)	体重	歩数	目標	村事業 参加	メモ	ポイント 合計
16	/	/						
17	/	/						
18	/	/						
19	/	/						
20	/	/						
21	/	/						
22	/	/						
23	/	/						
24	/	/						
25	/	/						
26	/	/						
27	/	/						
28	/	/						
29	/	/						
30	/	/						
31	/	/						
紹介ポイント 200 点(D)				紹介日 /			さん	

16～31 日ポイント合計

点(C)

月ポイント合計

(A)+(B)+(C)+(D)= 点



北塩原村健康ポイント手帳

先月までのポイント
_____点(A)

____年 ____月

今月の目標

点数	20	20	20	20	20	50		
日付	血圧(朝)	血圧(夕)	体重	歩数	目標	村事業 参加	メモ	ポイント 合計
1	/	/						
2	/	/						
3	/	/						
4	/	/						
5	/	/						
6	/	/						
7	/	/						
8	/	/						
9	/	/						
10	/	/						
11	/	/						
12	/	/						
13	/	/						
14	/	/						
15	/	/						

日常生活で+10分チャレンジ！

- ・散歩を10分増やしてみよう！（約1,000歩アップ）
- ・歩幅を広くし、早く歩いてみよう！



1～15日ポイント合計

_____点(B)



北塩原村健康ポイント手帳

点数	20	20	20	20	20	50		
日付	血压(朝)	血压(夕)	体重	歩数	目標	村事業 参加	メモ	ポイント 合計
16	/	/						
17	/	/						
18	/	/						
19	/	/						
20	/	/						
21	/	/						
22	/	/						
23	/	/						
24	/	/						
25	/	/						
26	/	/						
27	/	/						
28	/	/						
29	/	/						
30	/	/						
31	/	/						
紹介ポイント 200 点(D)				紹介日 /			さん	

16～31 日ポイント合計

点(C)

月ポイント合計

(A)+(B)+(C)+(D)= 点