

ランクアップ制度について

達成ポイントに応じて、カードと応募できる商品がランクアップします。カードは1～5ランクまでであるので、基準ポイントに達したら順番に発行します。さらに、「5 ダイヤモンド」に達した方には10,000ポイント毎にマスターシールを付与します。継続して参加し、ランクアップしましょう。

★プレゼントキャンペーンは例年6月～翌年2月末日まで ※詳しくは発行窓口でご確認ください。

1 ノーマルカード		3,000 ポイント	抽選で20名様に 「福島県産品セット」 プレゼント!	
2 シルバーカード		6,000 ポイント	抽選で15名様に 「福、笑い(5kg)」プレゼント!	
3 ゴールドカード		10,000 ポイント	抽選で10名様に 「福島県産豚肉」プレゼント!	
4 プラチナカード		20,000 ポイント	抽選で7名様に 「福島県産牛肉」プレゼント!	
5 ダイヤモンドカード		50,000 ポイント	抽選で3名様に 「ミニスロージューサー」 プレゼント!	
6 マスターシール	ダイヤモンド 達成者には…	10,000ポイント毎にマスターシール 1枚と応募ハガキ1枚プレゼント!!		

※抽選は年1回実施。当選者数及びプレゼントの内容が変更となることがあります。掲載の写真はイメージです。

カード配布及び発行窓口

○中央保健センター	(郡山市保健所内1階)	TEL:024-983-8300
○南保健センター	(安積行政センター内1階)	TEL:024-973-8621
○北保健センター	(富久山行政センター内1階)	TEL:024-973-8622
○西保健センター	(片平行政センター内1階)	TEL:024-973-8623
○駅前健康相談センター	(ビッグアイ7階)	TEL:024-983-7715

◇こおりやま生きいき健康ポイント事業のお問い合わせは

郡山市保健所 健康づくり課 健康増進係

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1

TEL:024-924-2900



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C019705



この印刷物は、FSC®認証紙と環境にやさしい植物油インキを使用しています。紙へリサイクル可。

令和4年6月作成



ふくしま健民カード

健康づくりで
ポイントを貯めよう!

参加無料!



郡山市
イメージキャラクター
がくとくん

こおりやま 生きいき健康ポイント事業

【対象者】市内に在住・在勤の18歳以上(高校生を除く)の方

参加方法(進め方)

ステップ1 事業に参加! 健康目標を決めて 実践!! 継続して 台紙に記録しよう。 (P3~4ページ)	ステップ3 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カード発行窓口でカードをもらおう。 持ち物 <ul style="list-style-type: none"> この記録台紙(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。 	ステップ4 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!! ※協力店は県のホームページからみることができます。 ★プレゼントキャンペーン開催! ◎例年6月～翌年2月末日まで ◎応募ハガキを送って豪華商品を当てよう!! ★引き続きポイントをためてカードをランクアップしよう!(裏表紙) ノーマルカードを取得した方やランクアップした方へさらに郡山市からステキな商品をプレゼント!!
ステップ2 基準ポイント達成!! 台紙1枚ごとにポイントを 集計しよう。		

氏名	電話番号
住所	
性別	男・女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日

発行カード	ノーマル	シルバー	ゴールド	プラチナ	ダイヤモンド																
	マスター	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

●記入方法

1 毎日の健康目標

運動編・食事編の2項目で自分が取組みたい健康目標を立て、なるべく毎日継続して実施します。実施できた日のみ記入して、30日間の記録をします。1日100ポイントです。

① 毎日の健康目標を決めます。

自分の健康のために毎日取組みたいこと、例えば、

- 運動編：ラジオ体操、ウォーキング30分、散歩、ロコモ体操、腹筋10回
- 食事編：朝食を食べる、22時以降食べない、間食は1日1回、野菜350g食べる

など、自分にあった目標にします。

毎日の健康目標

運動目標： (例) ラジオ体操・毎日7000歩

食事目標： (例) 間食は1日1回

② 毎日、運動や食事の目標が達成できたか○で記入します。歩数やメモはご自由に記入ください。

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
(記入例)	6/1	○	○	5,600歩	今日は歩いて買い物に行った	100
1日目	/			歩	スタート!!	100
2日目	/			歩		100
3日目	/			歩		100
4日目	/			歩		100
5日目	/			歩		100

お休みしても、再開して記録を続けましょう。

自由記載です。今日の天気、自分の気持ちなど、なんでもOK!! ウォーキングしている方は歩数を記録しましょう。

2 健康づくり・社会参加の取組

健康づくり・社会参加のための取組みを記入します。1項目200ポイントです。

【各種健康診査・がん検診・人間ドックなど】

郡山市の健診に限らず、会社の健診、所属する団体の健診、個人で受けた健診、人間ドックなども記入します。同じ日に受診しても、1種類の健診ごとに記入します。

【健康教室・講座・ボランティアなど】

郡山市が実施する事業に限らず健康に関する教室や講座、町内会行事(ゴミ拾い、廃品回収、体育祭等々)、地区組織活動(各種専門員、組合等々)ボランティア活動等を記入します。

【きらめき健康応援店での食事】

きらめき健康応援店でお食事をした場合に記入します。

きらめき健康応援店の一覧は市のウェブサイトに掲載しています。

【注意点】

- 1度記入した内容は、台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。

【各種健康診査・がん検診・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月日	会場	ポイント
肺がん検診	7月1日	〇〇病院	200
町内会ゴミ拾い	8月3日	××公園	200
健康応援店で食事	9月10日	△△△店	200
			200

3 ふくしま健民カードの申請

ポイントがカード発行基準に達したら、カード発行窓口(裏表紙)で申請しましょう。

前回の合計	合計	ポイント
この台紙①②の合計	合計	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目以降記入)	総計	ポイント

カード発行基準に達したらカード発行窓口で申請しましょう。

カード発行基準	
1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
6 マスターシール	10,000ポイント毎

毎日続けて、どんどんランクアップしましょう!



2枚目以降の台紙貼り付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください。

① 毎日の健康目標 取組みたい目標を記入しましょう。

運動目標: _____

食事目標: _____

実施できた日は
○を付けましょう。

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
(記入例)	6 / 1	○	○	5,600歩	天気がよく散歩できた	100
1日目	/			歩	スタート!!	100
2日目	/			歩		100
3日目	/			歩		100
4日目	/			歩		100
5日目	/			歩		100
6日目	/			歩		100
7日目	/			歩	7日間経過しました。	100
8日目	/			歩		100
9日目	/			歩		100
10日目	/			歩		100

② 健康づくり・社会参加の取組み

【各種健康診査・がん検診・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月日	会場	ポイント
			200
			200
			200
			200

② 合計 _____ ポイント

健康ポイント事業【記入台紙】

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
11日目	/			歩		100
12日目	/			歩		100
13日目	/			歩		100
14日目	/			歩		100
15日目	/			歩		100
16日目	/			歩		100
17日目	/			歩		100
18日目	/			歩		100
19日目	/			歩		100
20日目	/			歩	20日達成、がんばって!	100
21日目	/			歩		100
22日目	/			歩		100
23日目	/			歩		100
24日目	/			歩		100
25日目	/			歩		100
26日目	/			歩		100
27日目	/			歩		100
28日目	/			歩		100
29日目	/			歩		100
30日目	/			歩	おめでとうございます!	100

① 合計 _____ ポイント

前回の合計	合計	_____	ポイント
この台紙①②の合計	合計	_____	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目以降記入)	総計	_____	ポイント

カード発行
基準に達したら
カード発行窓口で
申請しましょう。

カード発行基準	
1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
6 マスターシール	10,000ポイント毎

チャレンジ!今より1500歩多く歩く生活に!

計画指標		現状値	目標値	
1日あたりの歩数の増加	20~60歳代	男性	5687歩	7500歩
		女性	4804歩	6500歩
	70歳代	男性	4119歩	5500歩
		女性	3665歩	5500歩

出展:2016年度健康づくり市民アンケート



コツをつかんで、あなたもチャレンジ!



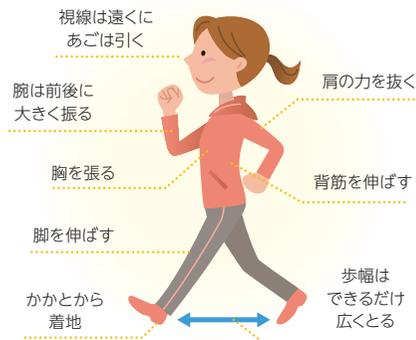
歩数は連続していなくてOK。
こまめに体を動かそう。



休日には買い物に出掛ける、史跡を訪ねるなど、歩く目的をつくろう。

1日1500歩多く歩くこと、15分多くからだを動かすことは同じです。しかも、これを1年続けると、食事の量を変化させなくても2kg~3.5kgの減量が可能!

日常生活の中で無理なくできる、あなたに合った方法を見つけ、継続することが重要です。



健康診査等の記録

☆健康診査の結果、血糖(ヘモグロビンA1c)が5.5%以下の方に、
500ポイントプレゼント!!

受診年月日		年 月 日	年 月 日	
身長		cm	cm	
体重		kg	kg	
腹囲		cm	cm	
BMI				
血圧(収縮期~拡張期)		~ mmHg	~ mmHg	
血中脂質	中性脂肪	mg/dl	mg/dl	
	HDLコレステロール	mg/dl	mg/dl	
	LDLコレステロール	mg/dl	mg/dl	
血糖	空腹時血糖	mg/dl	mg/dl	
	ヘモグロビンA1c	%	%	
肝機能	AST(GOT)	u/l	u/l	
	ALP(GPT)	u/l	u/l	
	γ-GT(γ-GTP)	u/l	u/l	
尿	糖	- ± + # #	- ± + # #	
	蛋白	- ± + # #	- ± + # #	
腎機能	クレアチニン	mg/dl	mg/dl	
	eGFR			
貧血	赤血球数	万/mm ³	万/mm ³	
	血色素量	g/dl	g/dl	
	ヘマトクリット値	%	%	
心電図	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
眼底	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
血糖(ヘモグロビンA1c)が5.5%以下の方に 500ポイントプレゼント!!		年 月 日	年 月 日	

※ポイント獲得した月日を記入(年度1回のみ)

ヘモグロビンA1cは、過去1~2か月の平均血糖値がわかる血液検査です。
(正常型は5.5%以下、境界型は5.6~6.4%、糖尿病型は、6.5%以上)
毎年、健診を受けて自分の体を確認しましょう。