



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	国見町			電話番号				

A 毎日の健康行動 ※下記項目を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

健康目標の例

運動

- ・運動する
- ・運動教室に参加する
- ・毎日〇〇歩(〇分)歩く

食事

- ・毎日朝食をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・塩分、脂肪を取り過ぎない

その他

- ・睡眠、休養を適度にとる
- ・歯磨きをする
- ・禁煙
- ・休肝日を設ける
- ・ストレス解消法を知り実践する
- ・体重測定
- ・クラブ活動に参加する

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動															
食事															
その他															

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
運動																	
食事																	
その他																	

ポイント合計

	項目	ポイント
A	毎日の健康行動	
B	健康教室・その他	
C	健診・がん検診	
D	社会参加・その他	
小計		

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	確認日
健康教室参加(1回あたり) (減塩セミナー、料理教室等)	1,000	
運動教室参加(1回あたり) (シェイプアップ教室、くにみスポーツサークル等)	1,000	
健康づくり事業参加(1回あたり) (健康講話、ウォーキング大会等)	1,000	
「国見町ご集印めぐり」10ヶ所達成	500	
【健康教室・その他】ポイント計		

※裏面の利用方法をご覧ください。

※一部ポイント付与に関して、ほけん課窓口にて確認が必要となるものもあります。

※コピー(カラー・白黒どちらも可)でもご利用いただけます。また「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。

総計

ポイント
------

## C 健診・がん検診

受診項目	ポイント	確認日	受診項目	ポイント	確認日
総合検診受診	1,000		子宮、乳がん検診受診	500	
肺がん検診受診 (喀痰健診)	500		歯科健康診査受診	500	
			<b>【健診・がん検診】ポイント計</b>		

### ※注意

一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。

この項目は、年度初めの令和年4月1日までさかのぼって記入することができます。


## D 社会参加・その他

参加項目	ポイント	確認日
献血協力(1回あたり)	500	
健康推進員登録	500	
食生活改善推進員登録	500	
紹介ポイント (本事業を3人に紹介で)	500	
<b>【社会参加・その他】ポイント計</b>		

## 利用方法


### ① 健康づくりメニューへ参加!!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。




### ② 基準ポイント達成!!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。




### ③ ふくしま健民カード発行!!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。



### ④ 協力店にて特典をゲット!!

本事業の主旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。



①「運動」「食事」「その他」の3分野で、目標例を参考に各項目の目標を設定し、右の表の目標記入欄へ記入してください。

②各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。

③1日の終わりに今日達成した目標の記入欄に日付を記入してください。

④目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
記入例	朝食は必ず食べる	6/11	6/12	6/13	6/16		目標が実行できたら記入します。									
運動																
食事																
その他																

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
記入例								30日間実行できたら、1,000ポイント獲得できます!!									
運動																	1,000
食事																	1,000
その他																	1,000

## ポイント計算方法

- 毎日の健康行動では、「運動」「食事」「その他」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1,000ポイントが付与されます。
- その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得することができます。(獲得ポイントは市町村毎の施設内容や、項目によって変動します。)
- 合計3,000ポイント達成でノーマルカード、6,000ポイント達成でシルバーカード、10,000ポイント達成でゴールドカード、20,000ポイント達成でプラチナカード、50,000ポイント達成でダイヤモンドカードが発行されます。

ポイントが貯まったら  
ほけん課でふくしま健民  
カードを発行します!



お問い合わせ ほけん課保健係 024-585-2783