

①対象者

年齢が18歳以上の三春町に在住の方（ただし、高校生を除きます）

②健康行動の実行期間

令和2年 6月1日(月)～令和3年 3月1日(月)

提出期限
令和3年 3月2日(火)

健診・教室などは令和2年4月1日以降の取組を記入してください

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1	ステップ2	ステップ3	カード発行基準
日々の健康づくりを台紙に記録。	台紙1枚ごとにポイントを集計します。	右記(カード発行基準)のポイントが集まったら下記窓口へ提出してください。	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

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント達成ごとに星型のシールとお好きなランクの応募ハガキを窓口にて進呈します。

④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換え場所)

健康づくりを実施後、この台紙を三春町 保健福祉課 地域ケア推進グループへ提出してください。

この台紙と窓口にある申請書の提出によりふくしま健民カード等を発行します。記載事項は、必ず記入してください。なお、取得した個人情報、三春町健康づくり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こと以外には使用しません。

2枚目以降の台紙
三春町 保健福祉課 地域ケア推進グループ 窓口で配布しています。
コピー(カラー・白黒どちらも)可。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。

詳しくは
窓口または
ホームページで!

アプリも登場!!
「ふくしま健民カード」を
入手した方限定
プレゼント
キャンペーン開催!

令和2年6月1日(月)～令和3年3月1日(月)
第1回応募締切:令和2年11月2日(月)消印有効
第2回応募締切:令和3年3月1日(月)消印有効
※「ふくしま健民アプリ」でもプレゼント
キャンペーンを実施します。(台紙同内容)

本事業は、自主的な健康づくり事業ですので、参加者が本事業に参加するに当たり万一の事故の場合であっても、町は責任を負えません。冬期間は路面等の積雪や凍結も考えられます。ご自分の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。

三春町だけの
お得情報! 獲得ポイントの総計が「30,000ポイント」に達成すると、町内の協力店で利用できる2,000円分のプレミアムチケットを差し上げます。楽しみながら健康づくりを続けましょう!

スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから!

アプリをGET!

App StoreかGoogle Playにて、アプリを無料でダウンロード。

※©2020 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。※Android, Google Play, Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。

iPhone端末の場合

App Store からダウンロード

OSバージョン:iOS 9.0 以上
機種:iPhone 5s 以降

Android端末の場合

Google Play で手に入れよう

OSバージョン:Android 5.0 以上
機種:Android 5.0 以降を初期OSとしている機種

スマートフォンアプリのスクリーンショット

詳しくは
ホームページで!

ふくしま健民カード

検索

https://kenkou-fukushima.jp

ふくしま健民カード

検索

https://kenkou-fukushima.jp

ふくしま健民カード

検索

https://kenkou-fukushima.jp

ふくしま健民カード

検索

https://kenkou-fukushima.jp

三春町健康づくりポイント事業のお問い合わせは
三春町保健センター
保健福祉課 地域ケア推進グループ(旧健康づくりグループ)
〒963-7756 福島県田村郡三春町字南町26-1
TEL:0247-62-5110

福島県が
新しい健康づくり、
応援します!

ふくしま健民カード

令和2年度
三春町健康づくりポイント事業
【記入台紙】

対象/三春町に在住の18歳以上
(高校生を除く)の方

氏名

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

※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。

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。**A** ～ **D** を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!

三春町保健センターの窓口へ、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。



※獲得ポイントは市町村ごとの施策内容や、項目によって変動します。
その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。

健康づくりの取り組み

A 健診・がん検診等受診

受診項目	受診日	ポイント	受診項目	受診日	ポイント	受診項目	受診日	ポイント
健診・人間ドック	/	1000	子宮がん検診	/	500	歯科医院・歯科検診	/	500
保健指導	/	500	乳がん検診	/	500		/	
大腸がん検診	/	500	胃がん検診	/	500		/	
肺がん検診	/	500	精密検査	/	500		/	
				【健診・がん検診等受診】ポイント計				

B 社会参加・ボランティア活動

自主グループ活動、健康づくり組織活動、献血、ボランティア、ウォーキングやマラソン大会等の行事に参加した際、項目などを記入してください。

受診項目	受診日	ポイント
各種養成講座登録 ※1	/	200
献血 (1回目)	/	200
献血 (2回目)	/	200
滝桜開花時鑑賞	/	200
三春だるま市	/	200
三春盆祭り	/	200
三春大神宮祭礼	/	200
高齢者社会参加ポイント制度登録	/	200
さくら湖マラソン大会	/	200
三春秋祭り・みずウォーク	/	200
ボランティア活動 ()	/	200
	/	200
【社会参加・ボランティア活動】ポイント計		

C 健康教室・その他

健康教室、保健センターで開催の健康づくり活動に参加した際に項目などを記入してください。

参加項目	参加日(チェック日)			ポイント
町の健康教室、健康講座、講演会等への参加	/	/	/	500
健康づくり応援フェア参加(9月) (3項目チェック日:同じ日可)	/	/	/	500
保健センター体組成計による、健康チェック(月1回まで)	/	/	/	500
健康づくり自主活動への参加 ※2	/	/	/	500
	/	/	/	500
【健康教室・その他】ポイント計				

※1 各種養成講座登録は、ヘルスメイト・スクエアステッリーダー・介護予防サポーター・認知症サポーター・手話奉仕員のいずれかの登録をした場合に記入することができます。
※2 健康づくり自主活動とは、各地区まちづくり協会の健康教室や健康づくりのための各種サークル活動(運動、子育て、介護予防など)のことをいいます。(例:認知症カフェ、百歳体操、スクエアステップ、子育てサークル等)
※3 この項目は令和2年4月1日にさかのぼって記入することができます。

※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。

2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のりやホチキスで重ねて綴ってください。

※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。



ふくしま

健民カード

令和2年度

三春町健康づくりポイント事業【記入台紙】

1

枚目

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

三春町

電話番号

D 毎日の健康行動 例

項目	実行日	ポイント																計
運動	30	○																
体重測定	30	○																
歯みがき(毎食後)	10	○																
	10	○																
	10	○																
	10	○																
合 計	100	100																

項目	実行日	ポイント																計
運動	30																	
体重測定	30																	
歯みがき(毎食後)	10																	
	10																	
	10																	
	10																	
合 計	100																	

※下記の例にならって実行日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。 【毎日の健康行動】ポイント計

※例) 毎日の健康行動について、毎日できそうなことを実践しよう!

運動	ウォーキング、ラジオ体操、筋トレなどの、運動のみの時間15分以上	一日 各30ポイント
体重測定	一日1回体重測定	
歯みがき	一日3回食後に歯みがき	
食生活	減塩、間食を控える、ベジファースト、寝る前は食べない、など	一日 各10ポイント
禁煙	一日たばこを吸わない	
適度な飲酒	休肝日	

ポイント合計

項目	ポイント
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 健康教室・その他	
D 毎日の健康行動	
この台紙の総計	

※台紙を窓口に提出する際、各々のポイント合計を記入してください。

台紙1枚目からの総計
ポイント