

## ①対象者

年齢が18歳以上の南会津町に在住の方（ただし、高校生は除きます。）

## ②健康づくりの実行期間

令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

健診・教室などは令和5年4月1日以降の取組を記入してください。

提出期限

随時、提出できます。

## ③参加方法

この台紙を入手・記入して、ご参加ください。

### カード発行基準

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

### ステップ1

自分が行った健康づくりを台紙に記録。

### ステップ2

台紙1枚ごとにポイントを集計します。

### ステップ3

カード発行基準のポイントが集まったら、下記の窓口へ提出してください。

※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はがき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申請・引換え場所）

健康づくりを実施後、この台紙を南会津町役場健康福祉課または各総合支所町民課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、取得した個人情報は、南会津町健康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以外には使用しません。

### 2枚目以降の台紙

南会津町役場健康福祉課または各総合支所町民課で配布しています。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!

台紙版プレゼント  
キャンペーン開催!

### 注意点

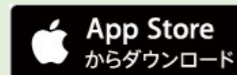
新型コロナウイルス感染症の影響もあり、症状がある時は自宅で過ごすなど十分に健康に留意しながら、健康づくりを行きましょう。  
本事業は、自主的な健康づくり事業ですので、参加者が本事業に参加するに当たり万一の事故の場合であっても、町は責任を負えません。  
冬期間は路面等の積雪や凍結も考えられます。ご自分の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。

## 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  
Google Playにて、  
アプリを無料で  
ダウンロード

i Phone端末の場合



osバージョン: iOS9.0以上  
機種: iPhone 5s 以降



Android端末の場合



osバージョン: Android 5以上  
機種: Android 5以降を初期OSとしている機種



健康づくり、はじめよう!



※©2018Apple Inc. All 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。

南会津町健康ポイント事業のお問い合わせは

南会津町役場 健康福祉課 健康増進係まで

TEL : 0241-62-6180

〒967-0004 南会津町田島字後原甲3531-1



ふくしま健民カード  
(ふくしま健民パスポート事業)

令和6年度

南会津町健康ポイント事業【記入台紙】

対象/南会津町に在住の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

町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。

協力店は、順次拡大中! /  
グルメ、ビューティー、ショッピング、レジャー...  
協力店1,700店舗以上で  
お得な特典が使える!

## 記入の仕方や各メニューのポイント

### 健康行動

- 「健康目標」の例を参考に目標を最低2つ設定し、右表へ記入してください。3つ以上でもかまいません。なお、1か月(30日)を過ぎてもポイントは無効になりません。
- 目標が達成できたら○を記入してください。

(記入例)

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
月日		6/1	6/2	6/3	6/4	6/5						
行動1	ラジオ体操をする	○	○	○	○							
行動2	血圧を測定する	○	○	○	○							

目標が実行できたら記入します。  
1日1項目達成で50ポイント  
2項目達成で100ポイント獲得できます!

### 健康チェック【健診(検診)受診など】

町で実施している健康診査や各種がん検診のほか、会社健診や医療機関での健診、人間ドックなど、受診した健診(検診)名、日付を記入してください。  
1つの受診で600ポイント付与されます。

### イベント・ボランティア参加

健康、福祉、スポーツ、地区行事などのイベントやボランティア活動に参加したら、名称と日付を記入してください。  
1つの参加で300ポイント付与されます。

自分のペースで  
ガンバッテ!



終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。

## B 健康チェック(各種健診・検診など) ※定期的な身体チェックが大事です。

### 健診(検診)などの例

- 特定健診
- 後期高齢者健康診査
- 県民健康調査
- 各種がん検診
- 職場の健診
- 人間ドック
- 二次検診(精密検査)受診
- 特定保健指導

※特に証明書などはありません。

### 健診(検診)受診など 例:大腸がん検診、胃がん検診など

健診(検診)などの名称	月日	獲得ポイント

※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。

※BとCの項目は、年度初めの令和6年4月1日までさかのぼって記入することができます。

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6年度  
南会津町健康ポイント事業【記入台紙】

1  
枚目

氏名  性別 男・女 生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日

住所  電話番号

## A 健康行動 「健康目標」を最低2つ設定しましょう。 ※下記の例を参考に、目標を設定してください。

### 健康目標の例

- ラジオ体操をする
- 朝食をとる
- 夜はしっかり歯磨き
- 野菜プラス1皿
- 〇〇歩(〇分)歩く
- 禁煙する
- 休肝日を設ける

達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
行動1																	
行動2																	
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

## C イベント・ボランティア参加 ※できる範囲で人と交流しましょう。

### イベント・ボランティア参加の例

- 献血
- 行政区の活動(地区の清掃など)
- 健康、福祉、スポーツなどのイベントやボランティア

イベント・ボランティア名(社会参加)	月日	獲得ポイント
	/	
	/	
	/	
	/	

## ポイント合計

項目	獲得ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健康チェック	
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