

健康な生活習慣を心がけながら3か月間体重測定に取り組む「サンサンチャレンジ」に参加してみませんか？  
参加するだけで2,000ポイント、チャレンジ3か月間継続で3,000ポイント、3か月で-3kg達成すると5,000ポイント  
もらえます。(裏面 A に記入)

ふくしま健民アプリまたは専用紙で参加できます。詳しくは下記担当(健康政策課)までお問い合わせ下さい。

### ふくしま健民アプリとは？

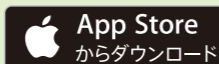
ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます！「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう！



#### ダウンロードサイトおよび動作環境

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！

iPhone端末の場合



OSバージョン

iOS 11 以上

機種

iPhone 5s 以降



Android端末の場合



OSバージョン

Android7.0以上

機種

Android7.0以降を初期OSとしている機種



### 「ふくしま健民カード」事務局

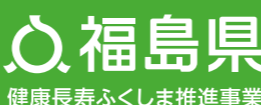
(株式会社・プロジェクト)

TEL)024-927-0021 FAX)024-995-3877

詳しくはホームページで！

ふくしま健民カード

https://kenkou-fukushima.jp/kenmincard



▲注意 アプリでも特典(プレゼント)は同じですが、アプリの場合はポイントの貯め方が全く異なります。裏面 A～D は台紙(この用紙)で提出する場合のみ加算されますのでご注意ください。

### 特典(プレゼント)はこちら

- ① ふくしま健民カード…県内1,600店以上の協力店で特典(サービス)を受けられます。
- ② プレゼント応募はがき…抽選で県内特産品などが当たります。

#### ふくしま健民カード協力店一覧(南相馬市内)

※カード提示で特典が得られます(協力店 随時加入中)

No	店舗名	住所	電話	特典(サービス)
1	イオンスーパーセンター南相馬店	原町区大木戸字金場77	0244-25-1600	毎月1～3日 衣料品・暮らしの品物(食料品・お酒除く)が5%OFF
2	道の駅「南相馬」お食事処さくら亭	原町区高見町2-30-1	0244-26-5100	お食事の方へ、ソフトドリンク1杯サービス 
3	お食事処 食彩庵	原町区本町2-52	0244-22-2204	お食事の方へジュース1杯サービス 
4	リラムーン 南相馬店	原町区錦町1-119-1	080-4853-3331	遠赤外線ドーム1回無料体験
5	珈琲亭 いこい	原町区旭町1-18	0244-23-3643	お食事の方へ、ドリンク1杯サービス
6	新田川温泉 はらまちユッサ	原町区深野字荒戸沢15	0244-26-0026	大人当日入泉料 850円から120円引き 
7	コナカ原町店	原町区桜井町2-24-1	0244-25-2157	お買い上げ金額より5%OFF
8	村さ来 原町店	原町区栄町2-24	0244-24-1331	1会計に(次回使用できる)500円金券を1枚プレゼント 
9	こだわりとんかつ末広亭	原町区金沢字堤下396-10	0244-22-8759	お食事から5%引き 
10	ナイトキッチンBOVEN	原町区栄町2丁目7 マルフヂビル2F	0244-23-3095	お会計から5%OFF
11	ライフフィットスポーツ ヨークタウン原町店	原町区旭町3-58-1 ヨークタウン原町	0244-26-7952	商品販売10%OFF
12	アメリカンカフェ&グリルクラウドナイン	原町区栄町2-69	0244-22-3438	次回ご来店時にお会計より500円値引きできるチケットを進呈
13	シフォンとバイクCoton	原町区国見町3丁目5-51	070-1159-4893	1,500円以上お買い上げの方100円引き

(R6.4月現在)

### みなみそま健康づくりポイント事業 サンサンチャレンジのお問い合わせ

担当：南相馬市 健康政策課(原町保健センター) TEL:0244-24-5259  
〒975-0011 福島県南相馬市原町区小川町322-1

令和6年度

# みなみそま健康づくりポイント事業

## 【記入台紙】

自分のペースで

楽しく

気軽に



裏面の健康づくりメニューに取り組んで、お得に健康ポイントを貯めよう！ポイントが貯まると県内協力店で様々な特典(サービス)が受けられる、「ふくしま健民カード」がもらえます！



**対象者** 南相馬市に在住の18歳以上の方(高校生を除く)

**実施期間** 6月1日(土)～2月28日(金)  
提出期限(最終)→3月7日(金)  
⑤プレゼント応募はがき締切 3月8日(土)消印有効

**台紙(この用紙)の提出先**  
原町保健センター  
鹿島保健センター  
小高保健福祉センター

氏名

発行カード

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

**[参加方法]**

実施期間：6月1日～2月28日

**ステップ1**

**健康づくりメニューに参加！**  
市が定める健康メニュー（A～D）に取り組んで、台紙（この用紙）に記入します。

**ステップ2**

**基準ポイントが貯まったら**  
台紙を各保健（福祉）センターへ提出してください。  
ふくしま健民カードを発行します。

**ステップ3**

**協力店でカードを提示**  
お得な特典（サービス）が受けられます。

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

基準をクリアすると、カードがシルバー、ゴールドとランクアップします。  
ランクに合わせたプレゼント抽選に参加できますので、続けてがんばってみてください。



**A 健診・がん検診等受診**（年度始めの令和6年4月1日までさかのぼって記入できます）

項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日
特定健診、人間ドック、後期高齢者健診、職場の健診等	1,000	/	子宮がん検診	400	/	サンサンチャレンジ	参加時	2,000
特定保健指導	1,000	/	乳がん検診	400	/		終了時 (3か月間継続)	3,000
胃がん検診	400	/	骨粗しょう症検診	200	/		達成 (3か月で体重-3kg)	5,000
大腸がん検診	400	/	精密検査	400	/		子どもサンサンチャレンジ お子さんが取り組めたら ※対象のお子さんに郵送します。	1,000
肺がん検診	400	/	定期歯科健診 (妊婦歯科健診含む)	200	/		【健診・がん検診等受診】 ポイント計	
前立腺がん検診	200	/	内部被ばく検診	200	/			

アプリまたは専用用紙で参加できます。裏面をご覧ください。

**B 社会参加・ボランティア活動等**

地域の行事(祭りや清掃活動など)、献血、ボランティア、自主グループ、健康づくり組織活動 など

項目	ポイント	参加日
【例】〇〇祭り参加	100	6/1
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
<b>B 【社会参加・ボランティア活動等】ポイント計</b>		

**C 運動に関するサロン、スポーツイベント等**

健康スポーツ教室、講座、ウォーキング大会など

項目	ポイント	参加日
【例】〇〇運動教室	200	6/1
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
<b>C 【運動に関するサロン、スポーツイベント等】ポイント計</b>		

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。

※2枚目以降の台紙は、各保健(福祉)センター等で配布しています。コピー(カラー・白黒どちらも可)でも可。市のホームページからダウンロード可。

## ふくしま 健民カード

# みなみそうま健康づくりポイント事業

### 【記入台紙】

1 枚目  
( 月分)

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

D 毎日の健康行動																	計		
項目	実施日 ポイント	【例】																	
		6/1	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15		
運動	30	○																	
塩分を控える	20	○																	
バランスの良い食事	20	○																	
歯みがき(毎食後)	20	○																	
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10	○																	
合計	100	100																	

D 毎日の健康行動																	計		
項目	実施日 ポイント																		
		/16	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/31		
運動	30																		
塩分を控える	20																		
バランスの良い食事	20																		
歯みがき(毎食後)	20																		
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10																		
合計	100																		

**D 【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、ストレッチなど } 1日 30ポイント

塩分を控える ……みそ汁は具を多くして1日1～2回まで、漬物は1日1回まで、麺類の汁は残すなど } 1日 各20ポイント

バランスの良い食事 ……主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2食以上 } 1日 各20ポイント

主食：ごはん、パン、めん類  
主菜：魚、肉、卵、大豆製品料理  
副菜：野菜、きのこ、海藻料理

歯みがき ……1日3回食後に歯みがき

禁煙 ……1日タバコを吸わない(元々吸わない方は毎日ポイントになります) } 1日 10ポイント

ポイント合計(A～D)

項目	ポイント
初回参加ポイント (はじめて申請するときのみ)	100
<b>A 健診・がん検診等受診</b>	
<b>B 社会参加・ボランティア活動等</b>	
<b>C 運動に関するサロン、スポーツイベント等</b>	
<b>D 毎日の健康行動</b>	
この台紙の 総計	ポイント

※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。