



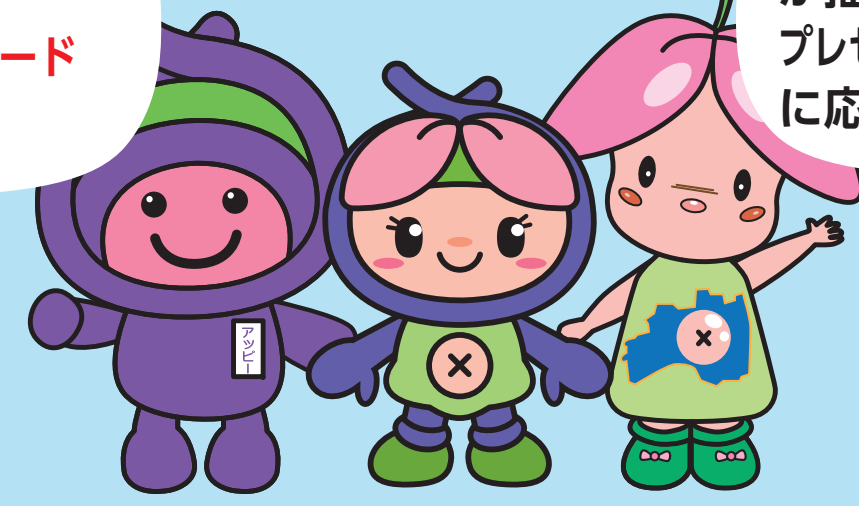
健康づくり はじめよう!

本宮市は、あなたの健康づくりの 第1歩を応援します!

10,000ポイント貯めて、
本宮市商品券1,000円分
の引換券を達成者全員にプレゼント!

まずは3,000ポイント
貯めて、
ふくしま健民カード
をゲット!

その他、市の特産品
が抽選で当たる、
プレゼントキャンペーン
に応募ができます!



令和5年度もとみや健康づくりポイント事業 【記入台紙】



対象 / 18歳以上の本宮市民(高校生を除く)の方

氏名	発行カード
<input type="text"/>	<input type="radio"/> ノーマル <input type="radio"/> シルバー <input type="radio"/> ゴールド <input type="radio"/> プラチナ <input type="radio"/> ダイヤモンド

※コピー(カラー・白黒どちらも可)利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月頃以降ダウンロードできます。出力してご利用ください。

①対象者

18歳以上の本宮市民(ただし、高校生を除きます)

②健康行動の実行期間

令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

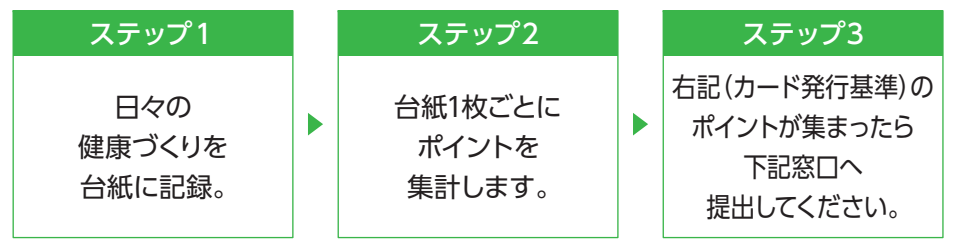
県はがき・市特産品応募提出期限

令和6年3月8日(金)

健診、がん検診、人間ドック受診等は令和5年4月1日までさかのぼって記入できます

③参加方法

この台紙に記入して、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 + 本宮商品券1,000円分
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引換え場所)

健康づくりを実施後、この台紙を保健課(えぼか内)の窓口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、もとみや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。

詳しくは窓口またはホームページで!

台紙にて「ふくしま健民カード」を入手した方限定

**県プレゼント
キャンペーン開催!**

令和5年6月1日(木)～令和6年3月8日(金)
応募締切:令和6年3月8日(金)消印有効

※「ふくしま健民アプリ」で「ふくしま健民カード」を入手した方は対象外となります。

2枚目以降の台紙 台紙の提出先(本宮市 保健福祉部 保健課)で配布しています。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。

注意点 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、市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も健康づくりに取り組むことができます

※アプリで参加の場合、市の特産品抽選、本宮市商品券は対象外になります。

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。

iPhone端末の場合
App Storeからダウンロード
OSバージョン:iOS 8.1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 4.4以上
機種:Android 4.4以降を初期OSとしている機種

詳しくはホームページで!

ふくしま健民カード 検索

<http://kenkou-fukushima.jp>

ふくしま県民運動

福島県 健康長寿ふくしま推進事業

もとみや健康づくりポイント事業のお問い合わせは

本宮市 保健福祉部 保健課

〒969-1151 本宮市本宮字千代田60-1(えぼか内2階)

TEL:0243-24-5112

利用方法

① 台紙の入手!

保健課(えぽか2階)で配布している「もとみや健康づくりポイント事業」の台紙を入手します。



※なお、台紙は、市のホームページからもダウンロードができます。

② 健康づくりでポイントゲット!

自分が取り組む健康づくりの目標を立て、自主的に取り組み、ポイントを貯めてください。



③ まずは、3,000ポイントで台紙を提出!

基準ポイント毎に、記入台紙を保健課にお持ちください。協力店から特典が受けられる「ふくしま健民カード」がもらえます!



市の特産品抽選や、県プレゼントキャンペーンにも応募できます。

④ 本宮市商品券など特典ゲット!

10,000ポイント貯めると…本宮市商品券1,000円分の引換券がもらえます! 台紙を持って保健課に申請してください。



A 毎日の健康行動【記入方法】

1日1項目達成でそれぞれ20ポイント付与されます。

- ①わたしの健康目標 …… 休肝日を設ける、禁煙する、声を出して笑うなど、個人で目標設定し、達成したら○をつけてください。
- ②わたしの運動目標 …… 自分にあった運動の種類と時間を個人で目標設定し、達成したら○をつけてください。
- ③朝食 …… 朝食を食べたら○をつけてください。
- ④歯みがき …… 毎食後、歯みがきを行ったら、○をつけてください。
- ⑤体重測定 …… 1日1回、体重を測って、数値を記入してください。

ガンバッテ!



B 健康づくり取組【記入方法】

健康に関する教室や講座、地域の行事(祭りやイベントなど)、献血やボランティアに参加した場合に日にちを記入してください。

C 健診・がん検診・人間ドックなど【記入方法】

本宮市の健診に限らず、会社の健診、個人で受けた健診、人間ドックなどを受診した場合に受診日を記入してください。

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。

C 健診・がん検診・人間ドックなど

受診項目	ポイント	実施日	受診項目	ポイント	実施日
健診、人間ドックを受けた	1,000	/	子宮がん検診	200	/
胃がん検診	200	/	乳がん検診	200	/
大腸がん検診	200	/	健診、がん検診受診後に精密検査や指導を受けたり、生活習慣を見直した	500	/
肺がん検診	200	/	BMIが改善した(適正値の場合はキープできた)	500	/
前立腺がん検診	200	/	【健診・がん検診・人間ドックなど】ポイント計		

※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、令和5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)利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月頃以降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 令和5年度 健民カード もとみや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	BMI(肥満度を表す指標)を計算してみましょう。
生年月日	年 月 日	電話番号	体重 ÷ 身長 ÷ 身長 = BMI (kg) ÷ (m) ÷ (m) = ()
住所	本宮市		

【参考】日本肥満学会が定めたBMIの基準
18.5未満「低体重(やせ)」、18.5以上25未満「普通体重」、25以上「肥満」

A 毎日の健康行動(1項目:20ポイント)

①わたしの健康目標

②わたしの運動目標

項目	ポイント	実施日														
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
①わたしの健康目標	20															
②わたしの運動目標	20															
③朝食	20															
④歯みがき	20															
⑤体重測定	20	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計																

項目	ポイント	実施日														
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
①わたしの健康目標	20															
②わたしの運動目標	20															
③朝食	20															
④歯みがき	20															
⑤体重測定	20	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
合計																

【毎日の健康行動】ポイント計

B 健康づくり取組

社会参加・その他

参加項目	ポイント	月日	月日	月日
献血をした	100	/	/	/
市の講座に参加した(食の力講座、えぽかの台所など)	100	/	/	/
市の健康イベントに参加した(健康と福祉まつりなど)	100	/	/	/
市の運動教室に参加した(ボディーリメイクスクールなど)	100	/	/	/
もとみやスポーツネットワークへの参加	100	/	/	/
地域の祭り、市内開催イベントに参加した(秋祭り、駅伝など)	100	/	/	/
ボランティア活動に参加した(ふれあい給食サービス、傾聴ボランティア、ふれあいサロンなど)	100	/	/	/
その他に、健康づくりのために取り組んだ活動があればご記入ください。	100	/	/	/
	100	/	/	/

【社会参加・その他】ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 社会参加・その他	
C 健診・がん検診・人間ドックなど	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント