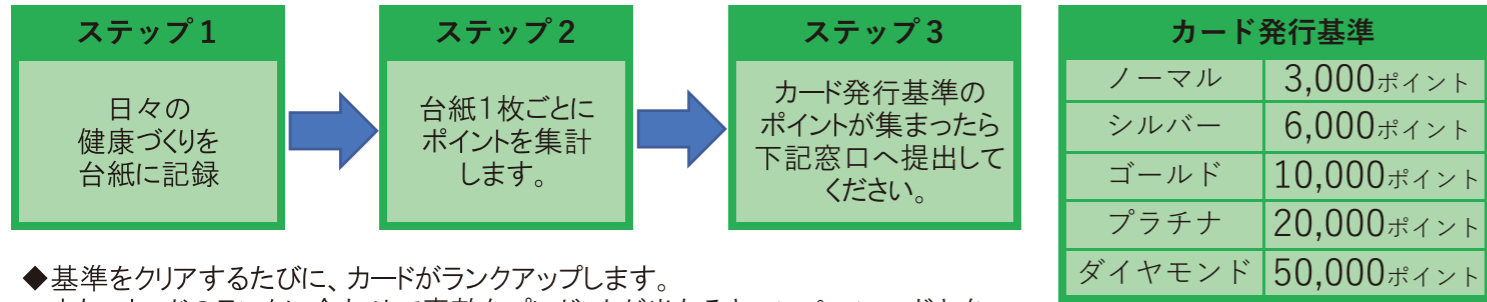


ふくしま健民カードの発行(ランクアップ制度)



◆基準をクリアするたびに、カードがランクアップします。また、カードのランクに合わせて素敵なプレゼントが当たるキャンペーンハガキをお渡します。(賞品内容は変更になる場合があります。)

<p>ノーマルカード</p> <p>抽選で20名様に「福島県産品セット」プレゼント!</p>	<p>シルバーカード</p> <p>抽選で15名様に「福、笑い(2kg×3袋)」プレゼント!</p>	<p>ゴールドカード</p> <p>抽選で10名様に「福島県産いちご ゆうやけベリー」プレゼント!</p>	<p>プラチナカード</p> <p>抽選で7名様に「福島牛ももブロック(1kg)」プレゼント!</p>	<p>ダイヤモンドカード</p> <p>抽選で1名様に「福島県内温泉宿泊施設ペア宿泊券」プレゼント!</p>	<p>☆ マスターシール ☆</p> <p>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マスター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。</p>
--	--	---	---	--	--

応募ハガキの締切 : 令和7年3月8日(土) 消印有効

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 中島村役場 保健福祉課 健康増進係 へ提出してください。

この台紙と役場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、なかじま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以外には使用しません。

2枚目以降の台紙 中島村役場 保健福祉課 健康増進係 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。

\ 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> **福島県** **県民運動** **健康長寿ふくしま推進事業**

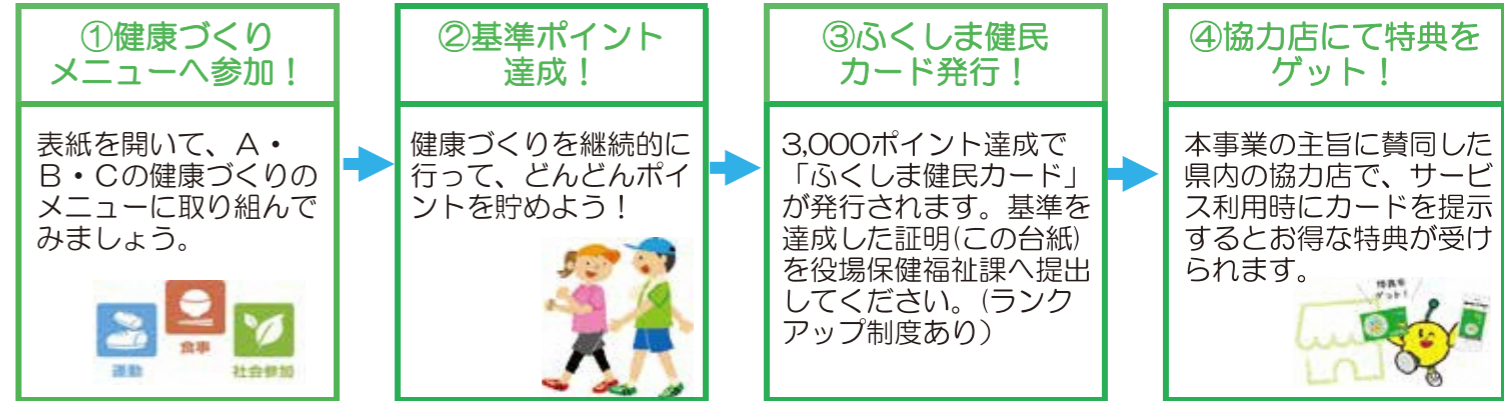
なかじま健康づくりポイント事業のお問い合わせは

中島村役場 保健福祉課 健康増進係 **TEL:0248-52-2174**
〒961-0192 福島県西白河郡中島村大字滑津字中島西11-1



令和6年度 なかじま健康づくりポイント事業【記入台紙】

* この台紙のご利用方法



* 「ふくしま健民アプリ」でも参加できます!

アプリを今すぐダウンロード!
App StoreかGoogle Playにて、「ふくしま健民アプリ」で検索、または下記の二次元コードから!

iPhone端末の場合 からダウンロード

Android端末の場合 でダウンロード

ダウンロード無料

※©2024 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 LLC の商標です。

対象:中島村に在住の 18歳以上(高校生を除く)の方

実施期間:令和6年7月1日(月)~令和7年3月8日(土) 提出期限:令和7年3月8日(土)

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)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。

健康づくりの取組

A～Cの健康づくりに取り組んでポイントを獲得しましょう！合計3,000ポイント達成で「ふくしま健民カード」のノーマルカードが発行されます。

カードはポイント数に応じてランクアップします。また、基準達成者にはカードのランクに合わせて素敵なプレゼントが当たるキャンペーンハガキをお渡しします。
(詳細は裏面参照)



*** 健康づくり情報 ***

1日当たりの「歩数」と「予防（改善）できる可能性のある病気・病態」

2,000歩	ねたきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 狭心症、心筋梗塞、脳梗塞
7,000歩	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
7,500歩	サルコペニア（筋減少症） 体力の低下
8,000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
10,000歩	メタボリックシンドローム (75歳未満の場合)

参考：公益財団法人長寿科学振興財団

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。

令和6年度 なかじま健康づくりポイント事業【記入台紙】

1

枚目

氏名		(男・女)	生年月日	T・S・H	年 月 日
住所	中島村大字	字	電話番号		

A 毎日の健康行動

B 健診・がん検診等

C 健康教室・社会参加・その他

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、村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。

A 毎日の健康行動【記入例】

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
運動	運動する	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	目標が実行できたら日付を記入しましょう。			
食事	薄味にする	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6							
その他	毎日体重を測る	7/3	7/4	7/5										



B 健診・がん検診等

(令和6年4月1日以降実施分が対象です)

受診項目	ポイント	受診日
特定健康診査・基本健康診査	1,000	
胸部レントゲン検査	200	
胃がん検診	200	
大腸がん検診	200	
前立腺がん検診	200	
子宮頸がん検診	200	
乳がん検診	200	
健診・がん検診後の精密検査	200	
特定保健指導(1回以上受講)	200	

(注意)一度記入した項目は、1回のみになります。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。

C 健康教室・社会参加・その他

(令和6年4月1日以降実施分が対象です)

参加項目	ポイント	参加・活動日
村のイベントに参加	500	
健康教室に参加	500	
ミニデイサービス・サロンに参加	500	
献血協力	500	
行政区の活動に参加	500	
ボランティア活動に参加	500	
その他	500	
※1	500	
※1	500	
ポイント事業紹介※2		50×()人

※1 記載項目以外に参加・活動した場合に記入してください。
※2 この事業を家族や友人に紹介した場合1人につき50ポイント付与されます。

A 毎日の健康行動

※下記の例を参考に、各項目(運動・食事・その他)の目標を設定してください。

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、脂肪をとりすぎない

その他

- ・歯磨きをする
- ・体重を測る
- ・声を出して笑う
- ・血圧を測る
- ・禁煙する
- など

各項目の健康目標を設定し、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	15
運動															
食事															
その他															

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ポイント
運動																1,000
食事																1,000
その他																1,000

目標を達成した日が30日分貯まれば項目ごとに1,000ポイントが付与されます。

ボーナスポイント!

毎日の健康行動に3か月以上継続して取り組むと項目ごとにボーナスポイントが付与されます。

3か月経過時から	1,000×()項目=()
4か月経過時から	2,000×()項目=()
5か月経過時から	3,000×()項目=()
6か月経過時から	4,000×()項目=()

ポイント合計

A

毎日の健康行動

+

B

健診・がん検診等

+

C

健康教室・社会参加・その他

=

台紙1枚目の総計