



記入の仕方

A 健康教室への参加や自宅等での運動の記入例

- 健康教室に参加もしくは自宅等で運動やストレッチに取り組んだ日付を記入欄にご記入ください。
- 同じ項目を重複してご記入いただくことが可能です。
- 4日分貯まれば、**100**ポイントが付与されます。

(記入例)

参加項目	ポイント	実施した日を記入				
ロコモはなまる教室	100	9/1	9/2	9/5	9/6	
自宅でストレッチ	100	9/1	9/3	9/8	9/9	

C なみえウォーキングすごろくの記入例

- 20分以上ウォーキングした日付を記入欄にご記入ください。
- 日付はスタート(浪江駅)から番号順にご記入ください。
- 30日分貯まれば、**3,000**ポイントが付与されます。

(記入例)



健康教室等のご紹介

- ロコモはなまる教室** (浪江町役場健康保険課)
浪江町、南相馬市、いわき市、二本松市、福島市、郡山市、白河市で開催
- 男前ダンベル体操** (浪江町役場健康保険課)
浪江町で開催
- 運動指導** (あゆみの木)
浪江町、南相馬市で開催
- 浪江町サポートセンター体操教室** (NPO法人Jin)
浪江町、二本松市、福島市で開催
- 浪江町スポーツクラブ**
浪江町で開催

- その他**
避難先での健康関連のイベントに参加
浪江町地域スポーツセンターのトレーニングルームを利用
自宅での体操やストレッチ

自宅で体操やストレッチを行う際には、浪江町HPやYouTube等に掲載されてる動画を参考にするのも良いですよ



浪江町内の健民カード協力店のご紹介 (令和2年5月現在)

- 居酒屋こんどこそ** (大字権現堂字新町8-3)
ご注文の際、健民カードご掲示の方にビールまたはソフトドリンク1杯サービス
- なみえ肉食堂** (権現堂字新町4-5-4)
ご注文の際、健民カードご掲示の方にソフトドリンク1杯サービス
- 新妻荘・食事処いふ** (川添佐野3-9-3)
ご宿泊・お食事の方で、健民カードご掲示の方にソフトドリンク1杯サービス



カード発行者への特典



カード発行基準に達した方には特典があります

- ふくしま健民カード**
県内の協力店でいろいろなサービスが受けられます。
- 福島県が行う抽選会の応募券**
カードのランクが上がるほど景品は豪華になります。
- うけどんコースター**
- 浪江町が行う抽選会へ応募**

カードを発行された**3**名の方に抽選で豪華景品をプレゼント (令和2年度ポイント事業終了後、当選者へご連絡します)

浪江町抽選会景品



※景品は変更になる場合があります。

令和2年度 浪江町 健康ポイント事業



氏名

発行
カード

① 対象者

18歳以上の浪江町民（高校生を除く）、町内の事業所にお勤めの方

② 実施期間

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1日（月）

※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

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

▶ ポイントがカード
発行基準に達したら
下記窓口へ提出



お得な特典を
ゲット！

【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

※前年度に貯めたポイントは今年度に繰り越せます。繰り越せるポイントは、前年度に取得したカードの発行基準のポイントです。

例：令和元年度にシルバーカードを取得した場合は6,000ポイントを繰り越せます。

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント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場所）

健康づくりを実施後、この台紙を浪江町役場本庁舎、二本松事務所、各出張所へ提出してください。
郵送でも提出は可能です。その場合は、浪江町役場本庁舎健康保険課健康係までお送りください。
申請書を記入いただいた後、健民カード発行を行います。

※取得した個人情報、浪江町健康ポイント事業およ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。

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、町は責任を負えません。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。

お問合せ先

浪江町役場 健康保険課 健康係

〒979-1592 福島県双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田7番地2

TEL：0240-34-0249

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

※住所が町外で、町内の事業所にお勤めの方は、事業所名をご記入ください。

A

健康教室への参加や自宅等での運動（4回実施で100ポイント）

参加項目	ポイント	実施した日を記入			
	100				
	100				
	100				
	100				
	100				
	100				
	100				
	100				
	100				
	100				



ポイント合計

項目	ポイント
A 健康教室の参加や 自宅等での運動	
B 健診・がん検診等受診	
C なみえウォーキング すごろく	
この台紙の総計	

B

健診・がん検診等受診

※受診した項目に受診日を記入してください。特に証明書などはいりません。

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
健康診査 (特定健診・人間ドックなど)	1,000		大腸がん検診	200	
精密検査	200		前立腺がん検診	200	
肺がん検診	200		乳がん検診	200	
胃がん検診	200		子宮がん検診	200	

令和元年度の総計
※台紙1枚目のみ記入

台紙1枚目からの総計

ポイント

1日に20分以上ウォーキングした日の日付をスタート（浪江駅）から順番に記入してください。
ゴールに到達で3,000ポイント獲得です。

20分のウォーキングで1.5km程度の距離になります。
また、20～30分以上の有酸素運動をすることで脂肪が燃焼します。



1 浪江駅

令和2年3月常磐線全線開通
特急ひたちも復活



11 請戸川リバーライン

4月には桜が満開
ウォーキングに最適



12 道の駅なみえ

令和2年夏に一部オープン予定
地元の野菜や地酒等を販売



※イメージ

20 水素製造拠点

令和2年3月にオープン
浪江産水素を東京五輪へ



7 いこいの村

震災後にできたコテージでのBBQ
がおすすめ



14 なみえ創成小・中学校

運動会では地域の方々と一緒に
楽しめます



30 請戸漁港

令和2年4月に請戸漁港で初競