

## ①対象者

18歳以上の檜葉町民(ただし、高校生を除きます)・町内の事業所にお勤めの方

## ②健康行動の実行期間

令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

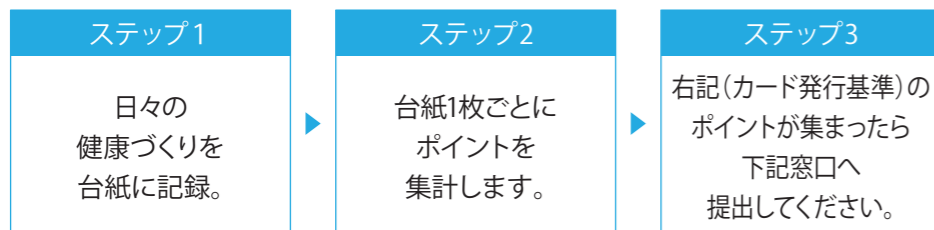
提出期限

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

令和7年4月10日(木)

## 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
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ハガキ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、この台紙を檜葉町役場<保健福祉課保健衛生係>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、檜葉ならではの健幸チャレンジ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。

2枚目以降の台紙

檜葉町役場<保健福祉課保健衛生係>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。

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。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

アプリをGET!

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

App StoreかGoogle Playにて、アプリを無料でダウンロード。

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

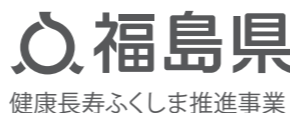
OSバージョン:Android 4.4以上  
機種:Android 4.4以降を初期OSとしている機種

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



# 健康づくり はじめよう!



# ふくしま 健民カード

POINT 楽しみながら  
1 健康づくりができる!  
気軽に始められ、無理なく続けられます。

POINT グルメ、ビューティー、ショッピング、レジャー……  
2 協力店1,500店舗以上で  
お得な特典が使える!

POINT 福島県内の  
3 市町村の健康づくり  
事業と連携!

令和6年度

## 檜葉ならではの健幸チャレンジ事業【記入台紙】

18歳以上の檜葉町民(高校生を除く)・町内の事業所にお勤めの方

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。

檜葉ならではの健幸チャレンジ事業のお問い合わせは

檜葉町保健福祉課保健衛生係  
〒979-0696 福島県双葉郡檜葉町大字北田字鐘突堂5-6

TEL:0240-23-6102

## 利用方法

### ① 健康づくりメニューへ参加!

市町村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。



## 記入のしかた

- ① 目標例を参考に目標を設定し、右の表の目標記入欄へ記入してください。
- ② 各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- ③ 1日の終わりに、今日達成した目標の記入欄に日付を記入してください。
- ④ 目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

(記入例)

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
目標1	ラジオ体操をする	4/1	4/2	4/5	4/6	目標が実行できたら記入します。 30日間実行できたら、1,000ポイント獲得できます!!										
目標2	体重測定をする	4/1	4/3	4/4	4/6	4/7										

## ポイント計算方法

- 毎日の健康行動では、設定した目標を達成(記入)した日が30日分貯まれば、1項目毎に1,000ポイントが付与されます。
- その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得することができます。(獲得ポイントは市町村毎の施策内容や、項目によって変動します。)
- 合計3,000ポイント達成でノーマルカードが発行されます。(その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。)

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。

## C 健康づくりの取組 定期的なチェックが大事です。

### 健診のポイント

※特に証明書などはありません。

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	/	前立腺がん検診	200	/
お口の健診	200	/	乳がん検診	500	/
胃がん検診	200	/	子宮頸がん検診	500	/
肺がん検診	200	/	精密検査	500	/
大腸がん検診	500	/	内部被ばく検査 (WBC)	200	/

【健康づくりの取組】ポイント計

## D 社会参加

参加項目	ポイント	参加日
献血	500	/
ならばならではごみ拾い	500	/
ヘルシークッキング	500	/
		/
		/
		/

【社会参加】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。

※B~D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 令和6年度  
健民カード 檜葉ならではの健幸チャレンジ事業【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 檜葉町 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

A 毎日の健康行動「あなたの健康目標」を3つ設定しましょう。 ※下記の例を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

### 健康目標の例

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操をする</li> <li>散歩(ウォーキング)をする</li> <li>ストレッチをする</li> </ul> | <p><b>食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>朝食をしっかり食べる</li> <li>良く噛んで食べる</li> <li>夕食は腹八分目</li> <li>一皿多く野菜を食べる</li> </ul> | <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体重測定をする</li> <li>食後に歯磨きをする</li> <li>寝酒を飲まない</li> <li>寝起きの一本を吸わない</li> </ul> |
|--|--|--|

達成した日付を記入してください。

※30日分取り組んだら1,000ポイント(3項目まで)

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

## B イベント・健康づくり活動メニュー参加 地域のイベントに参加しよう!

参加項目	参加した日を記入しましょう				
元気アップ教室 (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
檜葉市民大学(教養講座・専門講座) (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
デュークズウォーキング (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
地域ミニデイに参加 (1回 200ポイント)	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/

【イベント・健康づくり活動メニュー参加】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。

## ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B イベント・健康づくり活動参加	
C 健康づくりの取組	
D 社会参加	
この台紙の総計	

## 台紙1枚目からの総計

ポイント