

①対象者

年齢が18歳以上の二本松市に在住の方（ただし、高校生を除きます）
（※「在住」とは、当市に住民登録があることとさせていただきます。）

②健康行動の実行期間

令和2年6月1日（月）～令和3年2月28日（日）

提出期限

令和3年3月1日（月）

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1

日々の健康づくりを台紙に記録。

ステップ2

台紙1枚ごとにポイントを集計します。

ステップ3

カード発行基準ポイントが集まったら下記窓口へ提出してください。

カード発行基準

ノーマル	300ポイント
シルバー	600ポイント
ゴールド	1,000ポイント
プラチナ	2,000ポイント
ダイヤモンド	5,000ポイント

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、この台紙を二本松市健康増進課（各保健センター）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」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、二本松市健康マイレージ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

台紙の提出先で配布しています。
コピー（カラー・白黒どちらでも）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。

⑤台紙をご利用の方限定 応募ハガキによるプレゼント抽選

台紙で基準達成された方には「ふくしま健民カード」の提供と合わせて、窓口にてキャンペーン応募ハガキをお渡しします。応募ハガキに必要事項を記入し、切手を貼ってお送りください。抽選で素敵なプレゼントが当たります。

第1回応募締切 令和2年11月2日（月）消印有効 第2回応募締切 令和3年3月1日（月）消印有効

注意

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

からダウンロード

OSバージョン:iOS 9.0 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 5.0 以上
機種:Android 5.0 以降を初期OSとしている機種

QRコード

スクリーンショット

詳しくはホームページをチェック! /

ふくしま健民カード

検索

QRコード

福島県

健康長寿ふくしま推進事業

二本松市健康マイレージ事業のお問い合わせは

二本松市 健康増進課予防係

〒969-1404 福島県二本松市油井字砂田101番地

TEL:0243-55-5109

福島県が新しい健康づくり、応援します!

ふくしま健民カード

令和2年度

二本松市健康マイレージ事業【記入台紙】

〈対象の方〉

二本松市に在住の18歳以上（高校生を除く）の方

わたしの食事目標

わたしの運動目標

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・白黒どちらでも可）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。

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

二本松市が定める健康づくりメニューA～F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(裏面参照)を達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

二本松市の担当窓口へ、基準を達成した台紙をお持ちください。
「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。



記入のしかた及びポイント計算方法

参加ポイント …… 「二本松市健康マイレージ事業」に参加。→ 初回のみ20ポイント

体重測定 …… 1日1回、体重を測定してください。(台紙への記入は不要) → 1日1ポイント

歯みがき(毎食後) …… 毎食後歯みがきを行ったら、○をつけてください。→ 1日1ポイント

禁煙 …… 1日中タバコを吸わなかったら、○をつけてください。(元々喫煙しない方も対象) → 1日1ポイント

わたしの食事目標 …… 塩分を控えるなどの目標を設定し、達成したら○をつけてください。→ 1日2ポイント

わたしの運動目標 …… 自分に合った運動の種類や時間を設定し、目標を達成したら○をつけてください。→ 1日5ポイント

健康づくりの取組① …… 健康教室、健康講座等の参加があれば、項目などを記入してください。
→ 1行事参加で10ポイント (※健康増進課主催事業は1行事参加で20ポイント)

健康づくりの取組② …… ウォーキング大会や公民館等主催の運動系行事に参加があれば、項目などを記入してください。
→ 1行事参加で20ポイント

社会参加・ボランティア活動・献血 …… 行政区・町内会活動、祭礼手伝いや参加、PTA活動、ボランティア活動(献血を含む)の参加があれば、項目などを記入してください。→ 1行事参加で10ポイント(年度内20項目まで)

紹介 …… 「二本松市健康マイレージ事業」を家族、友人、知人等に紹介した。→ 1人につき5ポイント(年度内5人まで)

健診・がん検診等 …… 基本、特定健診受診→100ポイント、各種がん検診受診、内部被ばく量(WBC)調査、外部被ばく量(ガラスパッジ)調査実施→20ポイント(この項目は、令和2年4月1日までにさかのぼって記入することができます。)

令和元年度獲得 …… 令和元年度の事業で既に「ふくしま健民カード」をお持ちの方に限り記入できます。(昨年度の台紙とカードをお持ちください。)ポイント

ガンバッテ!



D 社会参加・ボランティア活動・献血
(年度内20項目まで)

項目	ポイント	実施日
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/

項目 ポイント 実施日

	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
	10ポイント	/
【社会参加・ボランティア活動等】ポイント計		

E 紹介 (年度内5人まで)

項目	ポイント	実施日
紹介ポイント (本事業をだれかに紹介すると)	5ポイント	/
	5ポイント	/
	5ポイント	/
	5ポイント	/
	5ポイント	/
【紹介】ポイント計		

F 健診・がん検診等受診

受診項目	ポイント	月日
基本・特定健診(人間ドック)	100ポイント	/
胃がん検診	20ポイント	/
大腸がん検診	20ポイント	/
肺がん検診	20ポイント	/
前立腺がん検診	20ポイント	/
子宮がん検診	20ポイント	/
乳がん検診	20ポイント	/
内部被ばく量調査(WBC)	20ポイント	/
外部被ばく量調査(ガラスパッジ)	20ポイント	/
【健診・がん検診等受診】ポイント計		

台紙を窓口へ提出する際は、それぞれのポイントを右ページに記入してください。ただし、上記3項目のポイントは年度内1回限りですので、台紙を追加した際に重ねて加算することはできません。

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

健民カード

令和2年度
二本松市健康マイレージ事業【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	生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
住所	二本松市			電話番号			

※記入された個人情報は、二本松市健康マイレージ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いたしません。

A 参加ポイント(初回のみ) 20ポイント

B 毎日の健康行動 ※例にならって記入してください。

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	計
体重測定		1	○																
歯みがき(毎食後)		1	○																
禁煙		1	○																
わたしの食事目標		2	○																
わたしの運動目標		5	○																
合計		10	10																

項目	実施日	ポイント	【例】6/16	/16	/17	/18	/19	/20	/21	/22	/23	/24	/25	/26	/27	/28	/29	/30	/	計
体重測定		1	○																	
歯みがき(毎食後)		1	○																	
禁煙		1	○																	
わたしの食事目標		2	○																	
わたしの運動目標		5	○																	
合計		10	10																	

【毎日の健康行動】ポイント計

C 健康づくり取組 ※例にならって記入してください。

健康教室・講座・運動系行事の参加 健康教室・講座→10ポイント(健康増進課事業は20ポイント)
運動系行事(〇〇大会)→20ポイント

参加項目	会場・場所	ポイント	参加日
【例】健康教室や健康講座等への参加 【例】運動系行事(〇〇大会)への参加			0/00
			/
			/
			/
			/
【健康づくり取組】ポイント計			

二本松市記入欄 ノーマル シルバー ゴールド プラチナ ダイヤモンド

ポイント合計

項目	ポイント
A 参加ポイント(初回のみ)	20
B 毎日の健康行動	
C 健康づくり取組	
D 社会参加・ボランティア活動等	
E 紹介	
F 健診・がん検診等受診	
この台紙の合計 ①	
令和元年度獲得ポイント ②	
台紙1枚目からの総計ポイント ①+②	
ポイント	