

対象者 小野町に在住の
18歳以上の方
(高校生を除く)

期間 令和5年6月1日(木)～令和6年3月1日(金)
※健診・教室などは、令和5年4月1日以降
の取り組みを記入してください。

提出期限 令和6年3月1日(金)

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。実施したあと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!

小野町役場 健康福祉課へ、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!

本事業の趣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。

\\ 協力店一覧はこちら //



台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換え場所)

健康づくりメニューへ参加し、**カード発行基準ポイント**を達成後、この台紙を**小野町役場 健康福祉課**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、取得した個人情報小野町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。

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。

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

記入台紙



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5年度 小野町健康づくりポイント事業

対象 小野町に在住の18歳以上(高校生を除く)の方



\\ 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
<http://kenkou-fukushima.jp>



小野町健康づくりポイント事業のお問い合わせは



小野町役場 健康福祉課
〒963-3492 福島県田村郡小野町大字小野新町字館廻 92

TEL:0247-72-6934

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

ポイントの貯め方

町が指定する健康づくりメニュー（各種健診）（検診）受診、健康教室の参加等）に取り組んでいただくことでポイントが付与されます。

記入のしかた

- ①取り組んだ内容を記入します。
- ②健康づくりに取り組んだ日付を記入します。

この台紙のポイント合計

※役場職員が記入します。

ポイント

台紙1枚目からのポイント合計

※役場職員が記入します。

ポイント

◆◆◆◆ポイント台紙◆◆◆◆

① 健康診査・がん検診など（各200ポイント）

項目	日付
★ 県民健康診査、特定健診、後期高齢者健診、人間ドックなど	/
胃がん検診	/
肺がん検診	/
大腸がん検診	/
乳がん検診	/
子宮頸がん検診	/
前立腺がん検診	/
成人歯科健診（10/1～）	/
	/
ポイント合計	



★の健診2年連続受診（500ポイント）

当てはまる場合は○



② 町の健康づくり教室（各200ポイント）

項目	内容
①夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。
②フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。
③ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。

項目	日付	項目	日付	項目	日付
例) ①	6/1		/		/
	/		/		/
	/		/		/
	/		/		/
	/		/		/
	/		/		/
ポイント合計					

③ 個人で取り組んだ健康づくり活動（ウォーキング等）各50ポイント

項目	日付	項目	日付
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/	ポイント合計	

④ 健康目標（食事・運動習慣など）

目標（どれか1つでも可）	目標	自己評価 ポイント
①減塩の調味料を使う ②週2日、休肝日をつくる ③毎日、血圧を測る ④体重を3kg減量する ⑤禁煙する ⑥運動を毎日続ける ⑦その他	例)	1
	①	100
ポイント合計		

目標を立てた日： 月 日

★自己評価★（3か月以降）	
1 達成できた	100ポイント
2 少しできた	50ポイント
3 出来なかった	30ポイント