

①対象者

年齢が18歳以上の大熊町に住民登録のある方（ただし、高校生を除きます）

②健康行動の実行期間

令和2年8月1日（土）～令和3年3月1日（月）

健康づくりの取組につきましては、令和2年4月1日からさかのぼって記入することができます。

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

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場所）

健康づくりを実施後、この台紙を大熊町 保健福祉課、各出張所・連絡事務所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、大熊町健康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

大熊町 保健福祉課、各出張所・連絡事務所 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。出力してご使用ください。

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あたり万一の事故があった場合、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!

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

※©2020 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 Inc. の商標です。

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

スクリーンショット

めざせ江戸城! 運動文化コース 挑戦中! 【第1回募集開始】

267位 266位 265位
さくらんぼ げんみくん がっちゃん
歩数 1912歩 1918歩 1918歩

START コースの進捗状況 GOAL

運動動画 ミッション 毎日チェック スタンプラリー

詳しくはホームページで!

ふくしま健民カード

検索

https://kenkou-fukushima.jp

チャレンジふくしま県民運動

健康長寿ふくしま推進事業

福島県

健康長寿ふくしま推進事業

大熊町健康チャレンジ事業のお問い合わせは

大熊町 保健福祉課 保健衛生係

〒979-1306

福島県双葉郡大熊町大字大川原字南平1717番地

TEL:0240-23-7419

お得な健康づくり
広がっています♪

CARD・ふくしま健民カード・FUKUSHIMA・KENMIN

ふくしま健民カード

令和2年度

大熊町健康チャレンジ事業【記入台紙】

対象／大熊町に住民登録のある18歳以上（高校生を除く）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!

市町村が定める健康づくりメニュー(健診や各種教室など)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。



A 毎日の健康行動【記入方法】

実施日を記入し達成した項目に○をつけてください。1日1項目達成でそれぞれ20ポイント付与されます。

B 健康教室等参加【記入方法】

健康に関する教室や講座、に参加した場合に日にちを記入してください。参加1回につき200ポイント付与されます。

C 社会参加・ボランティア【記入方法】

地域の行事(祭りやイベントなど)、献血やボランティアに参加した場合に日にちを記入してください。参加1回につき設定されたポイントが付与されます。

D 健診・がん検診等受診【記入方法】

大熊町の健診に限らず、会社の健診、個人で受けた健診、人間ドックなどを受診した場合に受診日を記入してください。

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。



D 健診・がん検診等受診 ※町の健診以外でも可

受診項目	受診日	ポイント	受診項目	受診日	ポイント
健康診査(特定・後期・県民・他)	／	1,000	前立腺がん検診	／	200
胃がん検診	／	200	歯周病検診	／	200
大腸がん検診	／	200	子宮がん検診	／	200
胸部レントゲン検診	／	200	乳がん検診	／	200
喀痰検診	／	200	骨粗しょう症検査	／	200

※健診・がん検診等受診のポイントは年度内1回限りの付与となります。

【健診・がん検診等受診】ポイント計

全ての項目は、令和2年4月1日に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。



ふくしま健民カード 大熊町健康チャレンジ事業【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	大熊町				電話番号			

A 毎日の健康行動(1項目:20ポイント)

項目	ポイント	【例】	実施日															
		11/5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
今よりプラス10分体を動かす	20	○																
体重を測定し、記録する	20	○																
食後の歯磨き	20	○																
朝食を食べる	20	○																
減塩を心がけ、野菜を食べる	20	○																
合計		100																

項目	ポイント	実施日																計
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
今よりプラス10分体を動かす	20																	
体重を測定し、記録する	20																	
食後の歯磨き	20																	
朝食を食べる	20																	
減塩を心がけ、野菜を食べる	20																	
合計																		

【毎日の健康行動】ポイント計

B 健康教室等参加 ※町の教室以外でも可

参加項目	ポイント	参加日										計
運動教室	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
健康相談	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
料理教室	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

【健康教室等参加】ポイント計

C 社会参加・ボランティア

参加項目	ポイント	参加日										計
大熊町主催行事参加	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
大熊町行政区行事参加	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
社協・NPO・町民自主組織行事参加	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
大熊町以外の行事	100	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

【社会参加・ボランティア】ポイント計

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健康教室等参加	
C 社会参加・ボランティア	
D 健診・がん検診等受診	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント