

令和6年度 大玉村健康チャレンジ(記入台紙)

ふくしま健民カード



スマートフォンアプリでも参加いただけます！

ダウンロードサイトおよび動作環境

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	Android端末の場合
 App Store からダウンロード	 Google Play で手に入れよう
OSバージョン iOS 9.0 以上	OSバージョン Android 5.0 以上
機種 iPhone 5s 以降	機種 Android 5.0以降を 初期OSとしている機種



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

対象 年齢が18歳以上の大玉村に在住の方（ただし、高校生を除きます）
（「在住とは」当村の住民登録があることとさせていただきます。）

期間 令和6年4月1日（月）～令和7年3月31日（月）

参加方法 【記入台紙】は健康福祉課健康長寿推進係（保健センター内）または教育部生涯学習課（改善センター内）でもらえます。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。

ステップ①

健康づくりのために、「毎日の目標」を決めます。

◎各種健診・がん検診、健康づくり・社会参加、ボランティアに参加してポイントを貯めます。

ステップ②

◎毎日行っている健康づくり(頑張ってますポイント)については、体重測定、歯みがき、朝食摂取、運動目標、食事目標をそれぞれ達成出来たら台紙にチェックをしてポイントを貯めます。

ステップ③

ポイントが貯まったら保健センターに記入台紙を提出してください。
ポイント数に応じたふくしま健民カードを発行します！

ポイント発行基準	
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
マスターシール	10,000ポイント毎



※ダイヤモンドカードの方は、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贈呈します。

ステップ④

ふくしま健民カードの利用方法 協賛店にて特典ゲット！

県内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る、健康づくりを応援するカードです。また、各カードのランクに応じて、県産の米や肉等が抽選で当たる、プレゼントキャンペーンに応募ができるハガキがもらえます。必要事項を記入して、ふくしま健民カード事務局まで郵送してください。

★プレゼントキャンペーン開催期間

令和6年6月1日(土)～

令和7年3月8日(土) ※当日消印有効



詳しくは窓口
またはホームページで！



各種けんしん等、健康づくり・社会参加した事業、ボランティアに参加したら○をつけてください。その他参加項目を記入し、参加した箇所に○を付けてください。

【健診・がん検診等】

項目	チェック	ポイント
特定健診等		1,000
人間ドック		1,000
PET がん検診		1,000
各種がん検診		200
歯科検診		200
骨粗しょう症検診		200
精密検査		200
ポイント合計		

【健康づくり・社会参加ポイント (200)】

項目	チェック	ポイント
敬老会		200
老人クラブ(月 1 回)		200
サロン(月 1 回)		200
元気づくり会(月 1 回)		200
ベジチェック(年 1 回)		200
ポイント合計		

【ボランティアポイント (200)】

項目	チェック	ポイント
献血		200
かあちゃん弁当		200
ポイント合計		

頑張ってますポイント

毎日の健康目標を設定し、記入スペースへ記入します。その日の目標が達成できたら表に○を記入します。
※体重を測定したら体重を記録します。

—健康行動目標の例—

【食事】

- ・野菜のはいったおかずを毎食食べる
- ・塩分を控える
- ・主食・主菜・副菜を 1 日 2 回以上揃えて食べる

【運動】

- ・毎日ストレッチをする
- ・毎日ラジオ体操をする
- ・今より 10 分多く体を動かす

わたしの行動目標

	わたしの行動目標
食事の目標	
運動の目標	

記入台紙

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



令和6年 おおたま健康ポイント事業

枚目

頑張ってますポイント

	ポイント	【例】	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
体重測定	20	57.5															
朝食	20	○															
歯みがき	20	○															
私の運動目標	20	○															
私の食事目標	20	○															
ポイント合計	100																

	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
体重測定	20																
朝食	20																
歯みがき	20																
私の運動目標	20																
私の食事目標	20																
ポイント合計	100																

毎日の健康行動
ポイント合計

ポイント合計

項目	ポイント
特定健診・がん検診ポイント	
健康づくり・社会参加ポイント	
ボランティアポイント	
頑張ってますポイント	
合計	

【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が一の事故の場合であっても、村は責任を負えません。夏期間の熱中症や、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。



【お問い合わせ先】

健康福祉課・健康長寿推進係（保健センター内）0243-48-3130