

令和7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

 **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



氏名	生年月日	大正・昭和・平成
	年	月 日
住所	大玉村	玉井 大山 字

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7年4月1日（火）～令和8年3月31日（火）

参加方法

【記入台紙】は保健課（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形のシールを窓口で贈呈しますので、カードに貼ってください。

ステップ④

【ふくしま健民カードの利用方法】

協力店にて特典ゲット！

◎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◎



＼詳しくはホームページをご覧ください！／

ふくしま健民カード

検索

<http://kenkou-fukushima.jp>





(けんしん・健康づくり・社会参加等取り組み)

記入台紙

A.各種けんしんを受ける、B.健康づくり・社会参加に関する事業に参加、C.ボランティアに参加した際に○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。

A 【各種健診・がん検診】

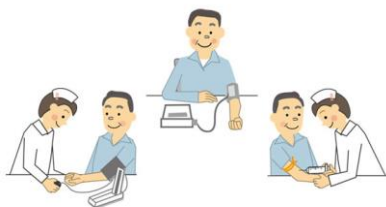
項目	チェック	ポイント
特定健診等		1,000
人間ドック		1,000
PET がん検診		1,000
胃がん検診		200
肺がん検診		200
大腸がん検診		200
前立腺がん検診		200
子宮がん検診		200
乳がん検診		200
歯科検診		200
骨粗しょう症検診		200
精密検査		200
ポイント合計		

B 【健康づくり・社会参加】

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		

C 【ボランティア】

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		



D 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】

- ・野菜の入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

私の食事の目標

私の運動の目標

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7年 おおたま健康ポイント事業

枚目

D 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	○														
私の食事目標	20	○														
私の運動目標	20	○														
ポイント合計	100	100														

	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	小計
体重測定	20															
朝食	20															
歯みがき	20															
私の食事目標	20															
私の運動目標	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	ポイント計
A 各種健診・がん検診ポイント	
B 健康づくり・社会参加ポイント	
C ボランティアポイント	
D 頑張ってますポイント	
合 計	



【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、万が一事故があった場合でも、村は責任を負えない事業もあります。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】

保健課 健康長寿推進係（保健センター内）0243-48-3130