



**C 健診・がん検診**

受診項目	ポイント	確認日	受診項目	ポイント	確認日
健康診査受診	1,000	/	乳がん検診受診	500	/
肺がん検診受診	200	/	子宮がん検診受診	500	/
胃がん検診受診	200	/	骨粗鬆症検診受診	500	/
大腸がん検診受診	200	/	歯周病検診受診	500	/
前立腺がん検診受診	500	/	【健診・がん検診】ポイント計		

※この項目は、年度初めの令和6年4月1日まで  
さかのぼって記入することができます。

**D 社会参加**

参加項目	ポイント	参加日
献血協力(1回あたり)	500	/
新規健康運動サポーター登録	500	/
新規食生活サポーター登録	500	/
家族や友人への紹介ポイント 100ポイント× 人		/
【社会参加】ポイント計		

**利用方法**

①健康づくりメニューへ参加！！	②基準ポイント達成！！	③ふくしま健民カード発行！	④協力店にて特典をゲット！！
<p>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。実施した後は台紙に記録してください。</p> 	<p>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。</p> 	<p>住民福祉課の窓口へ、基準を達成した台紙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。</p> 	<p>本事業の主旨に賛同した協力店舗で、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。</p> 

**記入の仕方**

- ①「運動」「食事」「その他」の3分野で、目標例を参考に各科目の目標を設定し、下の表の目標記入欄へ記入してください。
- ②健康行動開始日を記入してください。開始日を1日目とし、達成したら○を付けてください。
- ③各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- ④目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

目標が実行出来たら記入します。  
30日間実行出来たら、1,000ポイント獲得できます！！

あなたの健康日誌		開始日	1	2	3	4	5	6	7	8	...	30	終了日	獲得ポイント
運動	ラジオ体操をする	7月 1日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8月 7日	1,000
食事	野菜をとる	7月 1日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7月30日	1,000
その他	血圧測定をする	7月 1日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8月 2日	1,000
3つの項目を30日毎日続けるとボーナスポイント(500ポイント)がもらえます！													ボーナスポイント	

**ポイント計算方法**

- ・毎日の健康行動では、「運動」「食事」「その他」の3分野で設定した目標を達成(○を記入)した日が30日分貯まれば、1項目毎に1,000ポイントが付与されます。
- ・3つの健康行動を30日間毎日行った場合、ボーナスポイント500ポイントを獲得できます。
- ・その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得できます。  
(獲得ポイントは市町村毎の施設内容や項目によって変動します。)
- ・合計3,000ポイント達成でノーマルカード、6,000ポイント達成でシルバーカード、10,000ポイント達成でゴールドカード、20,000ポイント達成でプラチナカード、50,000ポイント達成でダイヤモンドカードが発行されます。

がんばっぺ！



**注意点**

※一部ポイント付与に関して、住民福祉課の窓口にて確認が必要となるものがあります。  
※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。

問い合わせ先

〒963-8401 福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39番地5

鮫川村住民福祉課

TEL 0247-49-3112