

## ①対象者

年齢が18歳以上の下郷町に在住の方（高校生を除く）

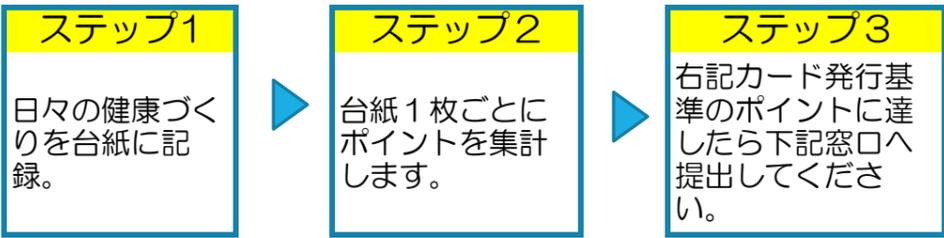
## ②健康行動の実行期間

令和2年5月1日（金）～ 令和3年3月1日（月）

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



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

## ④台紙の提出先（ふくしま健民カードの発行場所）

健康づくりを実施後、この台紙を下郷町役場 健康福祉課 健康係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、しもごう健康チャレンジ及び、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。

2枚目以降の台紙は窓口で配布しています。コピーでの使用も可。

## ご注意

本事業は自主的な健康づくり事業です。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してください。

### ふくしま健民カード利用方法

#### 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。



しもごう健康チャレンジのお問い合わせは

下郷町役場 健康福祉課 健康係

〒969-5345

下郷町大字塩生字大石1000番地

TEL: 0241-69-1199

# しもごう健康チャレンジ【記入台紙】

健康づくりはじめよう



対象：下郷町に在住の18歳以上の方（高校生を除く）

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
-------	----------------------------

※コピーしてもご利用いただけます。

