

台紙の提出先(ふくしま健民カードなどの引換場所)

基準ポイントに達成したら、この台紙を**保健センター**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、いきいきそうま健康ポイント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

保健センターで配布しています。
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

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万一の事故の場合であっても、市は責任を負えません。冬期間は路面など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。

ポイントをためてランクアップ!!

基準ポイント(ふくしま健民カード発行)

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

台紙にて「ふくしま健民カード」を入手した方限定

プレゼントキャンペーン開催!

令和2年6月1日(月)~令和3年3月1日(月)

第1回応募締切:令和2年11月2日(月)消印有効
第2回応募締切:令和3年3月1日(月)消印有効
※「ふくしま健民アプリ」で「ふくしま健民カード」を入手した方は対象外となります。

詳しくは
窓口または
ホームページ
で!



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。

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



OSバージョン:iOS 9.0 以上
機種:iPhone 5s 以降

Android端末の場合



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



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>



いきいきそうま健康ポイント事業のお問い合わせ

相馬市保健センター

〒976-0042 福島県相馬市中村字大手先44-3

TEL:0244-35-4477

令和2年度 いきいきそうま健康ポイント事業 【記入台紙】

ポイントをためて

楽しくはじめる

健康づくり



こんなときだから
おうちでできる
健康づくりに
チャレンジしてね



対象者

相馬市に在住の18歳以上の方
(高校生を除く)

実施期間

6月1日(月)~令和3年3月1日(月)

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

ふくしま
健民
カード



ふくしま健民カードは、県内協力店でカードを提示すると、様々な特典がもらえます。

※コピー(カラー・白黒どちらでも)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 令和2年度 健民カード いきいきそうま健康ポイント事業【記入台紙】

<参加方法について> 実施期間:6月1日～令和3年3月1日

- ① 台紙(この用紙)に取り組んだ内容(A~D)を記入。(台紙1枚ごとにポイント集計)
- ② 実施期間中基準ポイント毎に、ポイントが貯まったら、台紙(この用紙)を保健センターに提出。

A 健診・がん検診等受診

受診した日付を表に記入してください。

項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日
特定健診、人間ドック、後期高齢者健診	1,000	/	子宮がん検診	200	/	妊婦歯科健診	200	/
特定保健指導	500	/	乳がん検診	200	/	内部被ばく検診(ホールボディ検診)	500	/
大腸がん検診	200	/	胃がん検診	200	/	外部被ばく検診(D-シヤトル検査)	500	/
肺がん検診	200	/	精密検査	300	/	A 【健診・がん検診等受診】ポイント計		

B 社会参加・ボランティア活動

自主グループ活動、健康づくり組織活動、献血、ボランティア等に参加した際、項目などを記入してください。

項目	ポイント	参加日
健康づくり組織活動(保健協力員、食生活改善推進員などとしての活動)	100	/
献血	300	/
空き缶ひろい	100	/
盆踊り大会	100	/
自主グループ活動()	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
B 【社会参加・ボランティア活動】ポイント計		

C 健康教室・スポーツ行事等

健康教室、ウォーキング大会等の行事に参加した際に、項目などを記入してください。

項目	ポイント	参加日
健康教室など()	200	/
市民体育大会	200	/
骨太健康体操	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
C 【健康教室・スポーツ行事等】ポイント計		

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。

おうちで毎日健康づくり

D			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
項目	ポイント	【例】6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
運動	30	○																
体重測定	30	○																
食生活	10	○																
歯みがき(毎食後)	10	○																
適度なお酒	10	○																
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10	○																
合計	100	100																

D			16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
項目	ポイント	【例】6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
運動	30																		
体重測定	30																		
食生活	10																		
歯みがき(毎食後)	10																		
適度なお酒	10																		
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10																		
合計	100																		

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

D ポイント計

※例) おうちで毎日できそうなことを実践しよう!

- 運動 ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ体操など15分以上
- 体重測定 1日1回体重測定
- 食生活 塩分を控える、腹八分目
間食を控える、ねる前は食べない
- 歯みがき 1日3回食後に歯みがき など
- 適度なお酒 休肝日(週1日以上)
※元々飲酒しない方も対象
- 禁煙 1日タバコを吸わない
※元々喫煙しない方も対象

1日
各30
ポイント

1日
各10
ポイント

ポイント合計(A~D)

項目	ポイント
事業参加ポイント(初回のみ)	100
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 健康教室・スポーツ行事等	
D おうちで毎日健康づくり	
この台紙の 総計	ポイント

※台紙を窓口へ提出する際、各々のポイント合計を記入してください。