

## 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「ふくしま県民カード」を入手した方限定

抽選でプレゼント  
キャンペーン開催!

令和6年3月1日(金)まで

応募締切:令和6年3月8日(金)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!



# 令和5年度 いきいきそうま健康ポイント事業 【記入台紙】

食事・運動  
検診・社会参加



この用紙に  
○をつけて、ポイントがたまる!

ポイントがたまったら、  
保健センターへ!  
ふくしま健民カードを発行します!

健康ライフへの一歩  
健康づくりに  
チャレンジしてネ!



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 令和6年3月1日(金)まで

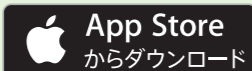
## スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

### 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!

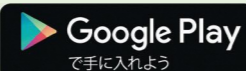
iPhone端末の場合



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>



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

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。

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



ふくしま 令和5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>

- ① 台紙(この用紙)に取り組んだ内容(A~C)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** 受診した項目のポイントに○をつけて、ポイントの合計を記入してください。

項目	ポイント	項目	ポイント	項目	ポイント
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	200	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-シャトル検査)	500
胸のレントゲン	200	精密検査	300	<b>A</b> 健診・がん検診等受診ポイント計	

受診したら表のポイントに○を記入してください♪

<記入例>

項目	ポイント
子宮がん検診	200

**B 社会参加(地域の行事や健康教室、ボランティア等への参加)**

骨太健康体操、公民館各種教室、自主グループ活動、献血、健康づくり組織活動、ボランティア活動、各種イベント等に参加した際、1回ごとに参加回数に○をつけて、ポイントの合計を記入してください。

参加したら表の参加回数及びイベント名に○を記入してください♪

参加項目	ポイント	参加回数										合計	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
骨太健康体操	200												
公民館各種教室など( )	200												
自主グループ活動など( )	200												
献 血	200												
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)	200												
ボランティア活動など( )	200												
各種イベント	200	ウォーキング大会	市民体育大会	市民総参加空き缶拾い大会	盆踊り大会	地区行事など( )							

**B** 社会参加(地域の行事や健康教室、ボランティア等への参加) 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・白黒どちらでも可)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。

**C 運動や食事で自分なりにとりくんだら○を**

記入例

C		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
項目	ポイント	6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
実施日																
運 動	40	○														
食 生 活	40	○														
体 重 測 定	20	○														
血 圧 測 定																
合 計	100	100														

C		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
項目	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
実施日																	
運 動	40																
食 生 活	40																
体 重 測 定	20																
血 圧 測 定																	
合 計	100																

実施日、取り組んだ項目に○をつけて(体重測定・血圧測定はどちらか片方のみで○をつける)合計を記入してください。

**C** ポイント計

運動や食事でとりくむ例としては

運 動.....ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ体操など自分で目標を決める。

食生活.....塩分を控える、腹八分目に抑える、間食を控える、ねる前はたべないなど自分で目標を決める。

1日各40ポイント

血圧測定.....1日1回血圧測定

体重測定.....1日1回体重測定

1日1回どちらかを測定すれば20ポイント

ポイント合計(A~C)

項目	ポイント
事業参加ポイント(初回のみ)	100
<b>A</b> 検診・がん検診等受診	
<b>B</b> 社会参加	
<b>C</b> 運動や食事	
この台紙の総計	ポイント

※台紙を提出する際、ポイント総計を記入してください。