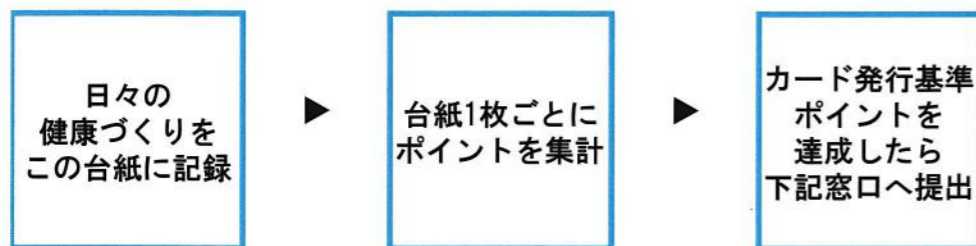


参加方法



カード発行基準	
ノーマル	3,000P
シルバー	6,000P
ゴールド	10,000P
プラチナ	20,000P
ダイヤモンド	50,000P

提出先（ふくしま健民カード引換え場所）

須賀川市健康づくり課

〒962-8601 福島県須賀川市八幡町135番地

TEL : 0248 - 88 - 8122

窓口で申請書を記入していただきます。取得した個人情報は須賀川健康づくり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以外には使用しません。

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あたり、万一の事故が起きた場合でも、市は責任を負えません。ご自身の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。

2枚目以降の台紙は須賀川市健康づくり課で配布しています。コピー（カラー・白黒どちらも）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。

ふくしま健民アプリとは

ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます!「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう!

主な特徴

- 1 ご当地キャラと楽しくウォーキング!「歩数カウント」
- 2 日めくりで自己管理!「健康チェック」
- 3 役立つ情報が満載!「健康づくりメール」
- 4 ポイントによるキャラクター対抗戦!ご当地「キャラ競争」
- 5 チャレンジ企画でお得をゲット!「マイミッション」
- 6 1600店舗以上で特典を利用できる!「ふくしま健民カード表示」

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

App Store
からダウンロード

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

Google Play
でインストール

ダウンロード無料

お問い合わせ
「ふくしま健民カード」事務局 TEL:024-927-0021

詳しくはホームページをチェック!
ふくしま健民カード 検索
<http://kenkou-fukushima.jp>

ふくしまから はじめよう。
健康長寿ふくしま推進事業



福島県が新しい健康づくり、応援します!

ふくしま健民カード

【記録台紙】

すかがわ健康づくりポイント事業

<対象の方> 18歳以上の須賀川市民（高校生を除く）

氏名		性別	男・女	生年月日	T S H 年 月 日
住所	須賀川市				電話番号
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

※台紙はコピー（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」HPでもダウンロードできます。

利用方法

①健康づくり取組を実施!

自身で健康づくりのためのメニューを設定し、健康行動に取り組み、右の記録台紙に記録してください。

②基準ポイント達成!

健康行動に継続的に取り組み、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!

記録台紙を須賀川市健康づくり課へお持ちください。「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!

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。

記入のしかた

毎日の健康行動

「運動」「食事」「その他」のそれぞれのメニューを設定してください。

【例】運動

- 自分のペースで30分以上歩く。
- お風呂上りにストレッチをする。
- 腹筋を30回する。
- ラジオ体操をする。…等

【例】食事

- よく噛んでゆっくり食事する。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をする。
- サラダやおひたしなどの緑の野菜から先に食べる。
- 醤油はかけずにつけるなど、減塩する。…等

【例】その他

- 毎日体重を測る。
- 毎食後歯みがきをする。
- 毎日血圧を測る。
- 外出後や食事前は手洗い・うがいをする。…等

達成できたらマル〇をつける。体重・血圧等は記録してもよい。



無理せず楽しく歩きましょう♪♪

ウォーキングの継続は、血圧の安定やストレス解消など、様々な効果があると言われており、生活習慣病の予防にもつながります。普段から運動する機会の少ない人は、通勤時などに歩き方を少し意識して歩き、効果的に運動しましょう。

歩き方のコツ

- 早すぎず、遅すぎず、大股で
- 腰のひねりを意識し、一本の直線の上を歩くように
- 腕を振る時のひじは90度に
- 目線は15メートル程先をみるように



健康づくり取組

※一度記入した項目は、台紙が変わっても重複して記入しないようにしましょう。

- 健康診査やがん検診などの受診、献血やボランティア活動をしたら記入してください。
- 健康に関する教室や、祭りなどのイベントや催しに参加したら記入してください。
- 複数回開催の教室などは、初回のみ記入してください。祭りなどは観覧も含まれます。



2枚目以降の台紙をのりやホチキスで貼り付けしてください。



すかがわ健康づくりポイント事業【記録台紙】

枚目

毎日の健康行動

自身で健康づくりメニューを設定し、達成できたら〇をつけてください。2つ以上達成できた日のみ100ポイントとなります。 ※2つ未満の日は0ポイント

運動

食事

その他

月日	【例】6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動	○														
食事	○														
その他	○														
2つ以上達成できたら100ポイント	100														

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動															
食事															
その他															
2つ以上達成できたら100ポイント															

健康づくり取組

健康診査やがん検診を受診したり、イベントに参加したりしたら、記入してください。

項目	月日	場所	ポイント	項目	名称	月日	場所	ポイント
【例】ボランティア活動	8/15	【内容】 町内ゴミ拾い	500	【例】健康に関する教室やイベント	食と健康のワークショップ	10/1	保健センター	500
健診・ドック受診	/		500	健康に関する教室やイベント		/		500
がん検診受診	/		500	市内のイベントや催し		/		500
	/		500			/		500
	/		500			/		500
精密検査	/		500			/		500
献血	/		500			/		500
ボランティア活動	/	【内容】	500			/		500

ポイント合計

項目	合計
毎日の健康行動	ポイント
健康づくり取組	ポイント
合計	ポイント
1枚目からの総合計	ポイント