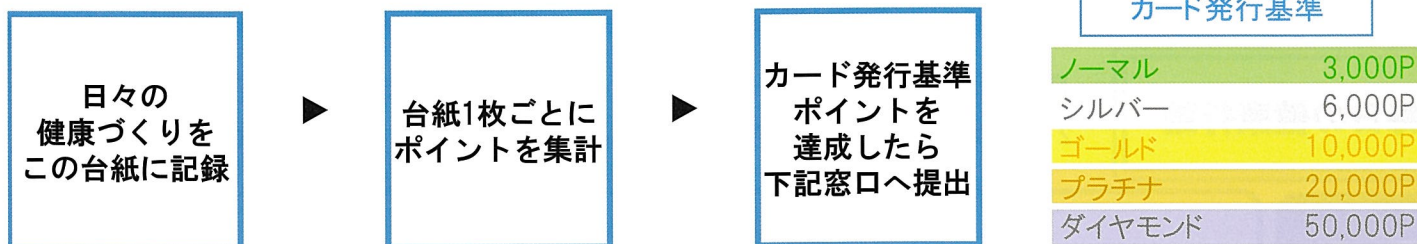


参加方法



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役立ち情報が満載！「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」
- ⑥1600店舗以上で特典を利用できる！「ふくしま健民カード表示」

ダウンロード
無料

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

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



福島県
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」HPでもダウンロードできます。

利 用 方 法

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。

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。

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。

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

「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。

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

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

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

無理せず楽しく歩きましょう♪♪



減塩

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。

- ・ 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



※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みます。



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。



枚目

自身で健康づくりメニューを設定し、達成できたら○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

[illegible][illegible]

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。

ポイント合計

項 目	月日	場 所	ポイント	項 目	名 称	月日	場 所	ポイント	項 目	合 計	
【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	毎日の健康行動		
健診・ドック受診	/		500	健康に関する 教室やイベント		/		500		ポイント	
がん検診受診	/		500			/		500	健康づくり取組	ポイント	
	/		500			/		500			
	/		500			/		500	合 計	ポイント	
	/		500			/		500			
	/		500		/		500				
精密検査	/		500	市内の イベントや催し		/		500	1枚目からの 総合計	ポイント	
献 血	/		500			/		500			
ボランティア活動	/	【内容】	500			/		500			
						/		500			