

①対象者

年齢が18歳以上の只見町に在住の方（ただし、高校生を除きます）
（※「在住」とは、当町に住民登録があることとさせていただきます。）

②健康行動の実行期間

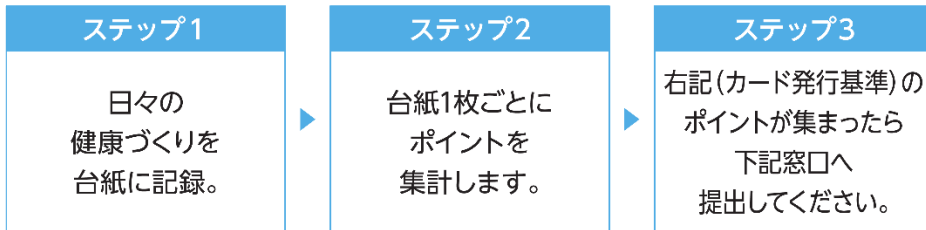
令和5年6月1日～令和6年3月1日

提出期限

令和6年3月1日

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

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント達成ごとに星型のシールとお好きなランクの応募ハガキを窓口にて進呈します。

④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換え場所)

健康づくりを実施後、この台紙を只見町保健福祉課、町民生活課窓口、又は朝日・明和振興センター窓口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等を発行します。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、只見町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。

2枚目以降の台紙

上記台紙の提出先で配布しています。
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。出力してご利用ください。

台紙にて「ふくしま健民カード」を入手した方限定
詳しくは窓口またはホームページで!

プレゼント
キャンペーン開催!



注意点

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、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をお願いします。

只見町健康づくりポイント事業【記入台紙】

対象/只見町に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

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(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。

只見町健康づくりポイント事業のお問い合わせは

只見町保健福祉課 保健係

〒968-0442 福島県南会津郡只見町大字長浜字久保田31

TEL:0241-84-7005

※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。



ふくしま 只見町健康づくり 健民カード ポイント事業【記入台紙】

1 枚目

氏名	性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
住所 只見町大字				電話番号			

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、各項目の目標を設定して下さい。

健康目標の例

運動	<ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動（散歩、ウォーキング等） ・体操をする（ブナりん体操等） ・テレビを見ながらストレッチ ・広い歩幅を意識して早めに歩く 	食事	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる ・ベジファースト（野菜から食べる） ・よく噛んで食べる ・めん汁は飲み干さない ・油の多い食事を控える ・飲酒は適量を守る（1日1合） 	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起き ・体重測定 ・血圧測定 ・食後の歯磨き ・手洗い、うがい ・タバコを吸わない
----	--	----	--	-----	--

健康目標を立てて、達成した日付を記入してください。

あなたの健康目標					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
目標1					/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標2					/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標3					/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	ポイント		
目標1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000		
目標2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000		
目標3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1000		

健康づくりの取組

B 健診・がん検診等

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
特定健診・人間ドック等受診	1000	/	歯周病検診	500	/
()がん検診※1	500	/	骨粗しょう症検診	500	/
()がん検診※1	500	/	各種健診後の精密検査	500	/
()がん検診※1	500	/	健診結果説明会参加	500	/

※1 がん検診は上限3種類までです。
※2 紹介ポイントは、この事業を3人以上で紹介するとポイントがもらえます。

【健診・がん検診等】ポイント計

※注意 一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないでください。

C 社会参加

参加項目	ポイント	参加日
保健協力員登録	500	/
食生活改善推進員登録	500	/
献血協力(1回目)	500	/
献血協力(2回目)	500	/
紹介ポイント ※2	500	

【社会参加】ポイント計

D 健康教室・その他 ※各項目一回参加につきポイント付与します。

参加項目	ポイント	参加した日等を記入しましょう			
各種介護予防教室 集落サロン、ゆう・悠クラブ (該当に○→) おたっしや教室	100	/	/	/	/
保健福祉課主催の健康づくり教室又は健康講演会	500	(名称))	/	/
町民ハイキング、町民ウォーキング	500	(名称))	/	/
トริมウォーク・トริมラン、只見町駅伝大会、町内の山開き、町民運動会	500	(名称))	/	/
【健康教室・その他】ポイント計		ポイント			

ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健診・がん検診等	
C 社会参加	
D 健康教室・その他	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	
	ポイント