

健康づくり  
はじめよう!



## 只見町健康づくりポイント事業【記入台紙】

実施期間 令和7年6月1日～令和8年3月1日

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

只見町健康づくりポイント事業の問合せは  
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番地

TEL 0241-84-7005

# 利用方法

## ① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょ。実施した後は台紙に記録してください。



## ② 基準ポイント達成!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して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!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。



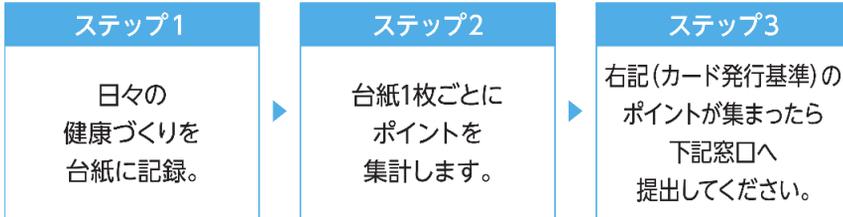
## ④ 協力店にて特典をゲット!

本事業の主旨に賛同した協力店で、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。



### 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

### 台紙の提出先

健康づくりの取組内容を台紙に記入後、この台紙を 只見町保健福祉課、町民生活課窓口、または朝日・明和公民館窓口 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民パスポート事業に関する以外には使用しません。

### ポイント計算方法

健康習慣の実践に取組んだ日が30日分貯まれば、1000ポイント  
 体重測定の実践に取組んだ日が30日分貯まれば、1000ポイント  
 健診（検診）受診や健康教室、社会参加への参加するとポイントを獲得することができます。  
 合計3000ポイント達成でノーマルカードが発行されます。

## 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

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

Android端末の場合

App Store  
からダウンロード

OSバージョン:iOS 8.1 以上  
機種:iPhone 5s 以降

OSバージョン:Android 4.4 以上  
機種:Android 4.4 以降を初期OSとしている機種

※©2017 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。  
 App Store は Apple Inc. のサービスマークです。 ※Android, Google Play, Google Play ロゴは, Google Inc. の商標です。

詳しくは  
ホームページで!

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

※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。



# 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

## チャレンジ期間 ノーマルカード発行まで3000ポイント

シートAからDまでのチャレンジ実践機関は約1か月間（30日）をひと区切りにしています。  
1か月間を過ぎてもポイントは無効になりません。無理せず気長に続けましょう。

### A 健康づくりの取組 健康習慣 →

項目/月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
健康習慣	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

項目/月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
健康習慣	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

項目/月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
健康習慣	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

### B 検診(健診)受診

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
健康診査受診	500	/	乳がん検診	500	/
肺がん検診	500	/	子宮がん検診	500	/
大腸がん検診	500	/	骨粗しょう検診	500	/
胃がん検診	500	/	歯周病検診	500	/
			ポイント計		

### C イベント・ボランティア参加

参加項目	ポイント	参加日
	500	/
	500	/
	500	
紹介ポイント	500	/
ポイント計		

### D 健康教室参加

教室名等	ポイント	参加日
	500	/
	500	/
	500	/
ポイント計		

### ポイント合計

項目	ポイント
A 健康習慣	
B 健診(検診) 受診	
C イベントボランティア	
D 健康教室参加	

### 台紙1枚目からの合計

ポイント