

①対象者

年齢が18歳以上の玉川村に在住の方(ただし、高校生を除きます)

②健康行動の実行期間

令和7年6月1日(日)～令和8年2月27日(金)

提出期限：令和8年2月27日(金)

健診・教室などは令和7年4月1日以降の取組を記入してください

③参加方法

この台紙に記入してご参加ください。

日々の健康づくりを台紙に記録。

台紙1枚ごとにポイントを集計します。

右記(カード発行基準)のポイントが集まったら下記窓口へ提出して下さい。

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

健康づくりを実施後、この台紙を 玉川村保健センターに提出して下さい。

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「健康の駅まかわ」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。

詳しくは、窓口またはホームページで！

2枚目以降の台紙

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。

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村は責任を負いません。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を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。



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

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

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



Android端末の場合

Google Playで手に入れよう

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



詳しくはホームページで!

ふくしま健民カード

<http://kenkou-fukushima.jp>

検索



福島県

健康長寿ふくしま推進事業

元気なたまかわ健康づくりポイント事業のお問い合わせは

玉川村保健センター

〒963-6312 福島県石川郡玉川村大字小高字中畷16-1

TEL:0247-37-1024



元気なたまかわ健康づくりポイント事業【記入台紙】



対象／玉川村に在住の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。

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よう。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！

市区町村指定の窓口へ、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。

体を動かすって楽しい！

このステッカーやポスターが目印！

記入のしかた

- 「運動」「食事」「その他」の3分野で、目標例を参考に各項目の目標を設定し、右の表の目標記入欄へ記入してください。
- 各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- 1日の終わりに今日達成した目標の記入欄に日付を記入してください。
- 目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

（記入例）

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
運動	ラジオ体操をする	7/1	7/2	7/5	7/6		目標が実行できたら記入します。 30日続実行できたら、1,000ポイント獲得できます!!								
食事	バランスの良い食事をとる	7/1	7/3	7/4	7/6	7/7									
その他	クックちゃん体操をする	7/1	7/5	7/7											

ポイント計算方法

- 毎日の健康行動では、「運動」「食事」「その他」の3分野で設定した目標を達成（記入）した日が30日分貯まれば、1項目毎に1,000ポイント付与されます。
- その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得することができます。（獲得ポイントは市町村毎の施策内容や、項目によって変動します。）
- 合計3,000ポイント達成でノーマルカードが発行されます。（その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。）

終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。

ガンバッテ！

健康づくりの取組

C

健診・がん検診

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
健診、人間ドック受診	1,000	／	メタボ判定非該当者	500	／
各種がん検診	500	／	がん検診精密検査受診	500	／
【健診・がん検診】ポイント計					

この項目は、年度初めの4月1日にさかのぼって記入することができます。

※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ようにして下さい。

D

社会参加

参加項目	ポイント	参加日
献血	500	／
地区の行事に参加	500	／
健康推進ルーム使用許可証所持	500	／
公民館事業に参加	500	／
		／
【社会参加】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。

※コピーでもご利用いただけます。「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。

ふくしま健民カード

元気なたまかわ健康づくりポイント事業【記入台紙】

1枚目

氏名

生年月日

年

月

日

住所

玉川村大字

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ください。

健康目標の例

運動

- ・ 今より10分多く運動する
- ・ ラジオ体操をする
- ・ 毎日腹筋を10 回する
- ・ 毎日ウォーキングをする

食事

- ・ バランスの良い食事をとる
- ・ 飲酒は適量を守る(1合／日)
- ・ 減塩に取り組む
- ・ 油ものをひかえる
- ・ 今よりおやつのを減らす

その他

- ・ 禁煙する
- ・ 食後に歯磨きをする
- ・ 血圧測定をする
- ・ 体重測定をする
- ・ クックちゃん体操をする

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
運動		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
食事		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
その他		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
運動	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／		
食事	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／		
その他	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／		

健康づくりの取組

B

健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加した日を記入しましょう			
食生活改善推進員活動(4回)	500	／	／	／	／
地区サロンに参加する(4回)	500	／	／	／	／
すくすくクラブに参加もしくはわくわくランドたまかわを利用する(4回)	500	／	／	／	／
各種ボランティア活動をする(4回)	500	／	／	／	／
元気スポーツクラブの教室やイベントに参加する	500	／	／	／	／
		／	／	／	／
【健康教室・その他】ポイント計					

ポイント合計

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

台紙1枚目からの総計

ポイント