

令和2年度

田村市健康ポイント事業【記入台紙】



健康づくりは、未来の自分へのプレゼント！

その日に頑張ったことを記録すると、あしあとが目に見えて、ヤル気が続くよ！

いまよりも「ちょっとだけ上」を目指そう！

1日10分多くからだを動かすだけでもOK！
できることから取り組んでみよう。



ポイントをためると、お得がいっぱい！

くわしくは、最後のページをチェックしてね。

氏名

利用方法

① 健康づくりに取り組む!

田村市が定める健康づくり **A**～**D** に取り組んでみましょう。
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! (3,000ポイント)

健康づくりに継続的に取り組んでカード発行基準ポイント(裏面参照)を達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

田村市保健課または行政局市民係の窓口へ、基準を達成した台紙を持ってください。
「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。



田村市健康ポイント事業【記入台紙】

A ～ **D** の健康づくりに取り組んだら、日付やマルを記入して、月末にポイントを計算しよう！

A 健診・検診の受診

～ 自分のからだについて理解しよう！ ～

★ 受診した日を記入してください。令和2年4月1日までさかのぼって記入できます。

受診項目	ポイント	受診日	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、 後期高齢者健診、 職場の健診など	1,000	/	肺がん・結核検診	200	/	前立腺がん検診	200	/
			大腸がん検診	200	/	喀痰検査	200	/
精密検査	200	/	子宮頸がん検診	200	/	歯科健診	200	/
胃がん検診	200	/	乳がん検診	200	/			/



A 健診・検診ポイント計

B 健康に関する教室・講座

～ 健康づくりを学んで実践しよう！ ～

★ 健康出前講座、運動サロン、体操教室などに参加した日を記入してください。1回200ポイントです。

参加教室（講座）名	ポイント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	200	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	



B 教室・講座ポイント計

C 社会参加・ボランティア活動

～ 地域や人とのふれあいが、健康な心をつくれます！ ～

★ 地域の行事、ボランティア、献血、保健団体での活動などに参加した日を記入してください。1回50ポイントです。

参加項目	ポイント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	50	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	50	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	50	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	50	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	50	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	



C 社会参加ポイント計

田村市健康ポイント事業 【記入台紙】

枚目
(月分)今月の
行動目標運
動

例

・ラジオ体操をする ・1日〇歩以上歩く
・朝と夕方にスクワット10回 など食
事・バランスの良い食事 ・塩分を控える
・一日3食、規則正しく食べる など

D 毎日の健康行動

～ 継続は力なり！ 毎日コツコツとがんばろう！ ～

★ 項目ごとに、取り組めた日にマルをつけてください。（できなかったところには何も記入しない）

項目\実施日	ポイント	例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	計
運動	10	○																
食事	10	○																
体重測定	10	○																
歯みがき（毎食後）	10	○																
★	10	○																

項目\実施日	ポイント	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計
運動	10																	
食事	10																	
体重測定	10																	
歯みがき（毎食後）	10																	
★	10																	



D 毎日の健康行動 ポイント計

表の一番下の段（★）には、
自分で項目を決めて記入しよう！例) 血圧測定
タバコを吸わない
薬を正しく服用する など運動や食事を意識したい方は、
「今月の行動目標」とは別の（運動・
食事に関する）目標でもOKです。プラスαの目標を立てて
毎日実践しよう！

ポイント合計（A～D）

項目	ポイント
● 前回までの獲得ポイント	
A 健診・検診	
B 健康教室等	
C 社会参加・ボランティア	
D 毎日の健康行動	
合計ポイント	

田村市受付印

市が押印します

今回獲得したカード

市が記入します

田村市健康ポイント事業のご案内

参加できる方

18歳以上で、田村市にお住まいの方、また市内にお勤めの方が参加できます。 ※高校生は対象外です。

実施期間

令和2年6月1日（月）～ 令和3年2月28日（日）

提出
期限

令和3年3月1日（月）

参加方法

この台紙を手に入れたら、さっそく毎日の健康づくりを記録しましょう。

ステップ1

日々の健康づくりを台紙に記入

ステップ2

台紙1枚ごとにポイントを集計します

ステップ3

カード発行基準ポイントが集まったら下記の窓口に提出してください

ふくしま健民カード発行基準

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（窓口）

記入した台紙は、**田村市役所保健課** または **各行政局市民係** に提出してください。

※ 景品の「ふくしま健民カード」をお渡しする際に、カード発行申請書（アンケート）にご記入をお願いします。
取得した個人情報、田村市健康ポイント事業と健康長寿ふくしま推進事業に関すること以外には使用しません。

2枚目以降の台紙

田村市役所保健課 および **各行政局市民係** で配布しています。
コピー（白黒でも）可。田村市のホームページでもダウンロードできます。

基準ポイント達成者限定！ 3つの特典

1

県内1,700以上の協力店で割引などのサービスが受けられる
ふくしま健民カード を発行します



ふくしま健民カード

検索

<http://kenkou-fukushima.jp>

2

抽選で福島県の特産品などが当たる
プレゼント応募はがき を差し上げます。
お肉やお米が当たるかも!?

3

【シルバーカード以上限定】
健康グッズなどが当たる、**空クジなしの抽選会** にご招待します。
(日程などは個別にご案内します)

田村市健康ポイント事業に関するお問い合わせは

田村市役所 保健課 健康増進係
〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2

☎0247-81-2271 (平日8:30～17:15)