

令和4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、
👣が目に見えて、ヤル気が続くよ！

今より「ちょっと上」を目指そう！

1日10分多く体を動かすだけで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。



運動



食事



健康教室

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。



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3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	/	新型コロナワクチン接種	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

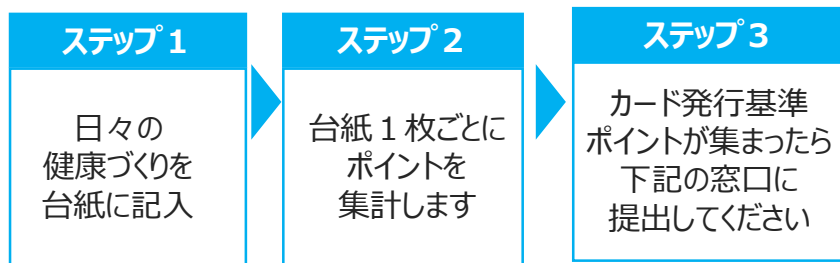
令和4年6月1日（水）～ 令和5年2月28日（火）

提出
期限

令和5年3月1日（水）

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。



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
マスターシール	100,000 ポイント毎

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！ 2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。

【令和3年度の商品例】

ノーマル 福島県産米

シルバー 福島県産品セット

ゴールド 福島県産豚肉

プラチナ 福島県産サーロイン牛肉

<イメージ>



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）