

令和5年度

ポイントをためて、お得に、楽しく健康づくり

田村市健康ポイント事業【記入台紙】



【対象の方】 田村市に在住の18歳以上（高校生を除く）の方

【実施期間】 令和5年6月1日（木）～令和6年2月29日（木）

氏名

発行
カード

ノーマル

シルバー

ゴールド

プラチナ

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。

体を動かすって楽しい!



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。



カード提示でお得!
協力店 続々加入中!

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5年4月1日までさかのぼって記入できます。

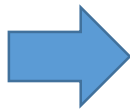
受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日	
特定健診、人間ドック、 後期高齢者健診、 職場の健診など	1,000	/	肺がん・結核検診	200	/	前立腺がん検診	200	/	
			大腸がん検診	200	/	喀痰検査	200	/	
精密検査	200	/	子宮頸がん検診	200	/	歯科健診	200	/	
胃がん検診	200	/	乳がん検診	200	/			/	
							A	健診・検診ポイント 計	

B 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！ ～

★ 自分の毎日の「運動」「食事」の健康目標を決めます。今よりプラスαの目標を立てて、毎日実践しましょう。

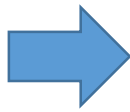
- ①運動目標 例：1日〇歩以上歩く・ラジオ体操をする・朝夕スクワット10回 など
- ②食事目標 例：よく噛んで食べる・間食を減らす・甘い飲み物を飲まない など
- ③体重測定をする
- ④毎食後、歯磨きをする
- ⑤自分で目標を決めましょう 例：・血圧測定をする・タバコを吸わない・休肝日をつくる



C 健康に関する教室・講座

～ 健康づくりを学んで実践しよう！ ～

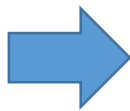
★ 健康出前講座、運動サロン、体操教室などに参加した日を記入してください。1回200ポイントです。



D 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。



田村市健康ポイント事業【記入台紙】

枚目 (月分)

氏名

生年月日

昭和 平成

年

月

日

B 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！ ～

①運動目標

②食事目標

⑤わたしの目標

★ 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
①運動	30	○																
②食事	30	○																
③体重測定	10	○																
④歯みがき（毎食後）	10	○																
⑤わたしの目標	20	○																

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
①運動	30																	
②食事	30																	
③体重測定	10																	
④歯みがき（毎食後）	10																	
⑤わたしの目標	20																	

B

毎日の健康行動 ポイント計

C 健康に関する教室・講座

項目	ポイント	参加日
	200	/
	200	/
	200	/
合計ポイント		

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 健康行動	
C 教室・講座	
D 社会参加等	
合計ポイント	

D 社会参加・ボランティア活動

項目	ポイント	参加日
	50	/ /
	50	/ /
	50	/ /
合計ポイント		

田村市受付印

今回獲得したカード

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 ※高校生は対象外です。

実施期間

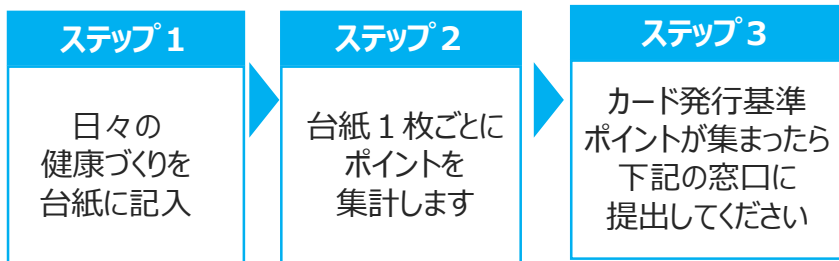
令和5年6月1日（木）～ 令和6年2月29日（木）

提出
期限

令和6年3月1日（金）

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！ 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4年度の商品例】

ノーマル 福島県産品セット
シルバー 福島県産米
ゴールド 福島県産豚肉

<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）