

参加方法(進め方)

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1	ステップ2	ステップ3	カード発行基準										
日々の健康づくりを台紙に記録。 例) 体重測定・歯みがき・ウォーキング	内容に応じてポイントがつかえます。 例) 特定健診等: 1,000P 教室参加: 100P	基準ポイントがたったら、保健福祉センターへ提出してください。	<table border="1"> <tr> <td>ノーマル</td> <td>3,000 ポイント</td> </tr> <tr> <td>シルバー</td> <td>6,000 ポイント</td> </tr> <tr> <td>ゴールド</td> <td>10,000 ポイント</td> </tr> <tr> <td>プラチナ</td> <td>20,000 ポイント</td> </tr> <tr> <td>ダイヤモンド</td> <td>50,000 ポイント</td> </tr> </table>	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
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												

ランクアップ制度について (カード毎にプレゼント応募はがきをお渡しします)

達成ポイントに応じて、カードと応募できる商品がランクアップします。カードは 1～5 ランクまであるので、基準ポイントに達したら順番に発行します。さらに、「ダイヤモンド」に達した方には 10,000 ポイントごとにマスターシール 1 枚と応募はがき 1 枚プレゼント!! (年 2 回抽選)

ノーマルカード	シルバーカード	ゴールドカード	プラチナカード	ダイヤモンドカード
3,000ポイント相当で発行	6,000ポイント相当で発行	10,000ポイント相当で発行	20,000ポイント相当で発行	50,000ポイント相当で発行
プレゼント	プレゼント	プレゼント	プレゼント	プレゼント
◇福島県産米 (5 kg) 抽選で 20 本×2 回	◇福島県産豚肉 (2 kg) 抽選で 10 本×2 回	◇福島県産品詰め合わせ 抽選で 5 本×2 回	◇福島県サーロイン牛肉 (1 kg) 抽選で 2 本×2 回	◇ガーミン スマートウォッチ 抽選で 1 本×2 回
<イメージ>	<イメージ>	<イメージ>	<イメージ>	<イメージ>

応募はがきの締め切りは、第 1 回 令和 2 年 11 月 2 日 (月) 第 2 回 令和 3 年 3 月 1 日 (月) 当日消印有効

スマートアプリで参加できます 「ふくしま健民アプリ」で検索!!

★★★ふくしま健民アプリとは★★★

毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます! 「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう!

- ① 「歩数カウント」: ご当地キャラやよしもと人気芸人キャラと楽しくウォーキング!
- ② 「健康チェック」: 体重の変化やエネルギー消費がわかる!
- ③ 「スマホでふくしま旅気分」: 県内の観光スポット巡りでバーチャル体験!
- ④ 「ご当地キャラ競争」: 県内及び町内での自分ランキングを確認!
- ⑤ 「マイミッション」: チャレンジ企画でお得をゲット!
- ⑥ 「動画エクササイズ」: 音楽を楽しみながら筋トレや健康体操!
- ⑦ 「ふくしま健民カード表示」: 県内 1,600 以上の店舗で特典が利用できる!

ダウンロード無料

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 で手に入る

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

お問い合わせ・提出先(ふくしま健民カード引き換え場所)
棚倉町健康福祉課(保健福祉センター) TEL: 0247-33-7801
 〒963-6192 棚倉町大字棚倉字中居野 6 8-1

棚倉町・福島県が新しい健康づくりを応援します!

ふくしま健民カード



「たなぐら健康チャレンジ事業」【記入台紙】

健康づくりに取り組んで「ふくしま健民カード」をもらおう!
 カードを県内の協力店に提示するだけで“おトク”な特典が受けられるよ!
 どんなお店があるかはふくしま健民カードのホームページや、保健福祉センターで案内しているので、聞いてね! 「100 円引き」や「飲み物サービス」などの特典があるよ♪

健康づくりははじめよう!

スマホでも台紙でも参加できます!

対象 福島県に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

チャレンジふくしま 健民運動

福島県 健康長寿ふくしま推進事業



いきいき健康たなちゃんポイント対象事業

<実施期間>
 令和2年4月1日(水) ~ 令和3年3月31日(水)
<対象者>
 18歳以上の棚倉町民の方が参加できます(高校生を除く)
<プレゼントキャンペーン開催期間>
 令和2年6月1日(月) ~ 令和2年3月1日(月)

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
----	--	-------	---

※記入台紙及び追加台紙は棚倉町保健福祉センターに設置してあります。また、「ふくしま健民カード」及び棚倉町ホームページでもダウンロードができます。

「ふくしま健民カード」で、健やかでお得な健民になろう！

◆A～Dの健康づくり項目に取り組んで、ポイントを増やしていきましょう。
下記のB、右記のA、C、Dの表に記入してください。



A 毎日の健康行動 ●令和2年4月1日～令和3年3月31日までに参加した項目が記入できます。

チャレンジ項目		記入の仕方	ポイント数
①	1日1回体重を測る	体重を測定して、○を記入する。(または測定数値を記入する。)	10
②	毎食後に歯みがきをする	毎食後、歯みがきをしたら、○を記入する。	10
③	毎食、野菜を食べる	毎食、野菜(漬物は除く)を食べたら、○を記入する。	10
④	あいうべ体操を30回する	あいうべ体操を1日30回行ったら、○を記入する。	20
⑤	ひろのぼ体操を左右20回する	ひろのぼ体操を左右20回行ったら、○を記入する。	20
⑥	自分の目標を立てて、実行する	自分で決めた目標を実行したら、○を記入する。 例) 早寝早起き／寝る2時間前は食べない／みそ汁は1日1杯／ ご飯は1日100g／よくかんで食べる／1日10回腹筋／ ラジオ体操／階段を利用する／血圧を測る／禁煙する／お酒 は1日1合にする／ルネサンスで筋トレなど	20
⑦	運動(ウォーキング等)をする	ウォーキング・ジョギング・水泳等の有酸素運動を30分以上 行ったら、○を記入する。	30

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あたり、万が一の事故が起きた場合でも、町は責任を負えません。ご自分の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。

B 健診・がん検診等の受診 (受診した日を記入して、ポイントを獲得しましょう。職場や個人での健診も可)

健診等は、令和2年度受診したもの(令和2年4月1日～令和3年3月31日まで)になります。

受診項目	ポイント数	受診日	受診項目	ポイント数	受診日
特定健康診査・基本健康診査等	1,000	/	子宮頸がん検診	200	/
人間ドック	1,000	/	乳がん検診	200	/
追加項目検査	200	/	肝炎ウイルス検診	200	/
胃がん検診	200	/	骨粗しょう症検診	200	/
肺がん検診・結核検診	200	/	定期歯科検診	200	/
大腸がん検診	200	/	健康診査後の精密検査	500	/
前立腺がん検診	200	/	がん検診後の精密検査	500	/

※注意 一度記入した内容は、台紙が終わっても重複して記入しないようにしましょう。

◆町内の「ふくしま健民カード特典」協力店
リオン・ドール棚倉店、ルネサンス棚倉、みりよく満点物語、
中華一龍、藤田パン店、もみじ亭、甘盛堂、テファニー

※協力店は随時募集していますので、ぜひご参画ください。
お問合せ先: ふくしま健民カード運営事務局 ☎024-927-0021

年に1回は
健診を
受けよう！



2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のりやホチキスで重ねてつづってください。

ふくしま
健民カード

たなぐら健康チャレンジ事業記入台紙

枚目

氏名	(男・女)	生年月日	T・S・H	年	月	日
住所	棚倉町大字	字	電話番号			

A 毎日の健康行動 ※記入された個人情報、当該事業に関する以外には使用いたしません。

〔 月分〕 (実行したら○を記入しましょう。①～③は各10ポイント、④～⑥は20ポイント、⑦は30ポイント)

チャレンジ項目	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	16日
① 1日1回体重を測る																
② 毎食後に歯みがきをする																
③ 毎食、野菜を食べる																
④ あいうべ体操を30回する																
⑤ ひろのぼ体操を左右20回する																
⑥ 自分の目標 ()																
⑦ 運動(ウォーキング等)をする																

チャレンジ項目	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 1日1回体重を測る																
② 毎食後に歯みがきをする																
③ 毎食、野菜を食べる																
④ あいうべ体操を30回する																
⑤ ひろのぼ体操を左右20回する																
⑥ 自分の目標 ()																
⑦ 運動(ウォーキング等)をする																

C 健康教室・特定保健指導・運動等

◆1項目100ポイント。健康教室・講演会・特定保健指導・
介護予防事業・スポーツクラブ等への参加。

事業名	参加日	会場	ポイント
【例】運動教室	6/9	保健福祉センター	100
	/		100
	/		100
	/		100
	/		100

D 社会参加・ボランティア・献血・事業紹介等

◆1活動100ポイント。介護予防サポーター、献血、行政区奉
仕作業、ボランティアサークル、町イベント、当事業紹介(家族
や友人へ紹介した場合1人につき50P。ひと月最大300P)等。

活動名	活動日	会場	ポイント
【例】たなちゃんサポーター	6/9	子どもセンター	100
	/		100
	/		100
	/		100
ポイント事業紹介	人×50ポイント		

ポイント数 合計	A	B	C	D	この台紙の 総計	台紙1枚目からの 総計
	毎日の 健康行動	健診・ がん検診等	健康教室・ スポーツ等	社会参加・ ボランティア等		ポイント

※ランクアップごとに「たなちゃんポイントカード」に10ポイント進呈。提出時にたなちゃんポイントカードをご持参ください。

提出先: 棚倉町保健福祉センター 健康福祉課(TEL33-7801)