参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1
日々の
健康づくりを
台紙に記録。

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
基準ポイントが
たまったら、
保健福祉センターへ
提出してください。

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

台紙の提出

健康づくりを実施後、この台紙を保健福祉センターへ提出してください。

この台紙と窓口にある申請書の提出により、達成ポイントに応じた「ふくしま県民カード」を発行します。

台紙をご利用の方限定 応募ハガキによるプレゼント抽選！！

「ふくしま県民カード」の発行に合わせて、抽選でプレゼントが当たるキャンペーン応募ハガキをお渡しします。達成ポイントに応じて、応募できる商品がランクアップします。

※「ふくしま県民アプリ」で「ふくしま県民カード」を入手した方は対象外となります。

応募はがきの締め切りは、令和６年３月８日（金）当日消印有効

スマートフォンアプリで参加いただくこともできます

• 健民カードの活用 •

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 9.0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 5以上

機種
Android 5以降を
初期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６８－１

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

「棚倉町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んだよ！
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！

棚倉町健康チャレンジ事業

○実施期間
　令和５年４月１日（土）～令和６年３月３１日（日）
○対象者
　１８歳以上の棚倉町民の方　（高校生は除く）
○プレゼントキャンペーン応募締め切り
　令和６年３月８日（金）

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～C 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の表にポイントを記入してください。

A 毎日の健康行動 ●令和５年４月１日～令和６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、ポイントを記入する。	20
②	減塩に取り組む	みそ汁は１日１杯まで・しょう油をポン酢に変える等の減塩に取り組むことができたらポイントを記入する。	20
③	運動（ｳｫｰｷﾝｸﾞ等）をする	ウォーキング・ジョギング・水泳等のいずれかの有酸素運動を行ったら、ポイントを記入する。	30
④	健康行動を決めて取り組む（わたしの健康行動）	自分で決めた健康行動を実行したら、ポイントを記入する。 例）早寝早起き／寝る２時間前は食べない／よく噛んで食べる／ ご飯は１日 100ｇ／１日１０回腹筋する／禁煙する／ ラジオ体操をする／階段を利用する／血圧を測る／ あいうべ体操を３０回する／ひろばの体操を左右２０回する／ お酒は１日１合にする／ルネサンスで筋トレする　など	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、無理のない範囲での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でも可能です。）

健診等は、令和５年度受診したもの（令和５年４月１日～令和６年３月31日まで）になります。

受診項目	ポイント数	受診日
健康診査・人間ドック等	1,000	/
胃がん検診	200	/
肺がん検診・結核検診	200	/
大腸がん検診	200	/
前立腺がん検診	200	/

受診項目	ポイント数	受診日
子宮頸がん検診	200	/
乳がん検診	200	/
骨粗しょう症検診	200	/
定期歯科検診	200	/
健康診査後の精密検査	500	/
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、中華一龍、藤田パン店、もみじ亭、甘盛堂、テファニー、株式会社藤建技術設計センター

※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事務局 ☎024-927-0021

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。

令和5年度

棚倉町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	

※記入された個人情報は、当該事業に関する以外には使用いたしません。

A 毎日の健康行動 ： 実行したらポイントを記入しましょう

わたしの健康行動：

チャレンジ項目		ポイント	実施日 / / / / / / / / / / / / / / / /
①	体重を測る	２０	
②	減塩に取り組む	２０	
③	運動（ｳｫｰｷﾝｸﾞ等）をする	３０	
④	わたしの健康行動	３０	
合計			

チャレンジ項目		ポイント	実施日 / / / / / / / / / / / / / / / /
①	体重を測る	２０	
②	減塩に取り組む	２０	
③	運動（ｳｫｰｷﾝｸﾞ等）をする	３０	
④	わたしの健康行動	３０	
合計			

C 健康教室・社会参加・献血・事業紹介等

ポイント合計

◆1項目100ポイント。健康教室・特定保健指導・スポーツクラブ等への参加や、介護予防サポーター、献血、行政区奉仕作業への協力等。当事業紹介（家族や友人へこの事業を紹介した場合１人につき50P。一月最大300P）。

活動名	月日	会場	ポイント
【例】運動教室	6/9	保健福祉センター	100
	/		100
	/		100

活動名	月日	会場	ポイント
	/		100
	/		100
ポイント事業紹介		人×50ポイント	

ポイント数合計	A 毎日の健康行動	B 健診・がん検診等	C 健康教室・事業紹介等	この台紙の総計

台紙1枚目からの総計

ポイント

提出先：棚倉町保健福祉センター　健康福祉課（TEL：33－7801）