

①対象者

年齢が18歳以上の富岡町に住民票のある方（ただし、高校生を除きます）

②健康行動の実行期間

令和2年6月1日（月）～令和3年3月1日（月）

提出期限

令和3年3月1日（月）

健康づくりの取組につきましては、令和2年4月1日以降の取組を記入してください。

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1	ステップ2	ステップ3
日々の健康づくりを台紙に記録。	台紙1枚ごとにポイントを集計します。	右記（カード発行基準）のポイントが集まったら下記窓口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

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント達成ごとに星型のシールとお好きなランクの応募ハガキを窓口にて進呈します。

④台紙の提出先（ふくしま健民カード等の引換え場所）

健康づくりを実施後、この台紙を富岡町健康づくり課健康づくり係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ふくしま健民カード等を発行します。記載事項は、必ず記入してください。なお、取得した個人情報、は富岡町健康ポイント事業及び福島県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

富岡町役場本庁舎、各支所、各保健事業等で配布しています。

コピー（カラー・白黒どちらも）可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。

詳しくは窓口またはホームページで！

アプリも登場！！「ふくしま健民カード」を入手した方限定

プレゼントキャンペーン開催！

注意

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当たり万一の事故の場合であっても、町は責任を負えません。冬期間は路面等の積雪や凍結も考えられます。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。

スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

アプリをGET！

App StoreかGoogle Playにて、アプリを無料でダウンロード。

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で手に入れよう

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

©2018 Apple Inc. All rights reserved. Apple、Apple ロゴ、iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Android、Google Play、Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。

詳しくはホームページで！

ふくしま健民カード

検索

http://kenkou-fukushima.jp



チャレンジふくしま県民運動

福島県

健康長寿ふくしま推進事業

富岡町健康ポイント事業のお問い合わせは

富岡町健康づくり課健康づくり係

〒979-1192 福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚622-1

TEL:0240-22-2111



ふくしま健民カードで
はいめよう♪



ふくしま健民カード

富岡町健康ポイント事業【記入台紙】

対象／富岡町に住民票のある18歳以上（高校生を除く）の方



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

※コピー（カラー・白黒どちらも可）でもご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。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!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。



③ ふくしま健民カード発行!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明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。



記入のしかた

毎日の健康目標(例の中または自分に合った目標)を1〜3つ設定し、記入スペースへ記入します。
その日の目標を達成した日付を表に記入します。
目標を1日1つ達成で50ポイント、1日最大で150ポイントになります。

(記入例)

あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
① 野菜を食べる	10/1	10/2	10/3	10/5	/									
② 散歩(ウォーキング)をする	10/1	10/2	10/3	10/6	/									
③ 体重測定をする	10/2	10/3	10/5	/	/									

目標が実行できたら記入します。
目標ごとに1日50ポイント獲得できます!
1日最大で150ポイント!

・健康教室への参加、健診の受診、社会活動への参加でもポイントを獲得することができます。

(獲得ポイントは市町村毎の施策内容や、項目によって変動します。)

・合計3,000ポイント達成でノーマルカードが発行されます。

(その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。)

みんな
がんばるっぴ!



C 健診・がん検診

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・健康診査	1,000	/	検診結果説明会	500	/
各種がん検診	500	/	特定保健指導	500	/
精密検査	500	/	特定健診・健康診査の結果がオールA	1,000	/
			【健診・がん検診】ポイント計		

※この項目は、年度初めの平成30年4月1日までさかのぼって記入することができます。

※注意
一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。

D 社会参加・その他

参加項目	ポイント	参加日
献血	500	/
	300	/
	300	/
自主的な歯科検診	200	/
町のイベントに参加	200	/
	200	/
【社会参加・その他】ポイント計		

2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のりやホチキスで重ねて綴ってください。

※コピー(カラー・白黒どちらでも可)でもご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。



ふくしま
健民カード

富岡町健康ポイント事業【記入台紙】

1
枚目

氏名 性別 男・女 生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日

住所 富岡町

電話番号

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、健康目標を1〜3つ設定してください。

健康目標の例

食
事

- ・野菜を食べる
- ・乳製品を食べる
- ・間食をしない
- ・お酒を飲まない

運
動

- ・散歩(ウォーキング)をする
- ・ラジオ体操をする
- ・とみおか体操をする

そ
他

- ・食後に歯磨きをする
- ・血圧測定をする
- ・体重測定をする
- ・禁煙する

達成したら日付を記入してください。

あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

目標	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント計
①	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
②	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
③	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

目標を1日1つ達成で50ポイント、1日最大で150ポイントになります。

【毎日の健康行動】
ポイント計

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加日
ノルディックウォーキング(3回)	300	/
健康カレッジ(3回)	300	/
元気あつぷ教室(3回)	300	/
その他健康づくり事業	300	/
	300	/
	300	/
【健康教室・その他】ポイント計		

項目	ポイント
A 毎日の健康行動	
B 健康教室・その他	
C 健診・がん検診	
D 社会参加・その他	
この台紙の総計	

台紙1枚目からの総計

ポイント