



富岡町健康ポイント事業



【記入台紙】

コピー（カラー・白黒どちらも可）でもご利用いただけます。
「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。

枚目

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												
氏名					生年月日	T	・	S	・	H	年	月	日
住所	富岡町							性別	男 ・ 女				

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、健康目標を1つ設定してください。

自分の目標

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
の
他

- ・血圧測定をする
- ・禁煙する

自分の目標

体重測定、毎食後の歯みがき、自分の目標を達成したら日付を記入してください。
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。

	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体重測定 50Pt	5/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歯みがき(毎食後) 50Pt	5/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
自分の目標 50Pt	5/3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
体重測定 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歯みがき(毎食後) 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
自分の目標 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント	
体重測定 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
歯みがき(毎食後) 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
自分の目標 50Pt	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50×__回	
										【毎日健康行動】 ポイント計	

B 健康教室・その他

※参加項目は、ご自身でご記載ください。

【例】元気あっぷ教室、笑顔しゃんしゃん教室、わくわく笑話サークル、出前カフェ

参加項目	ポイント	参加日			注意 3回以上参加した場合 にポイントとなります。
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
	300	/	/	/	
【健康教室・その他】ポイント計					

みんな
がんばるっぴ♪



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。

C 健診・がん検診

※大腸がん検診以外に受けたがん検診1つを () 内にご記載ください。

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日	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。
特定健診・健康診査	1,000	/	健診結果説明会	500	/	
大腸がん検診	500	/	歯科検診	500	/	
() 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	/	
人間ドッグ	1,000	/			/	
【健診・がん検診】ポイント計						

D 社会参加・その他

※参加項目に記載してある以外の社会参加に参加した場合は、空欄にご自身でご記載ください。【例】ウォーキング大会

参加項目 (イベント名)	ポイント	参加日
献血	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
【社会参加・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

富岡町健康ポイント事業の問い合わせ先
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

富岡町健康ポイント事業



対象

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。）

実行期間

令和5年5月1日～令和6年3月1日
※健康づくりの取組につきましては、令和5年4月1日以降の取組を記入してください。

利用方法

①健康づくりメニューへの参加
富岡町が定めるA～D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基準ポイントの達成
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の申請
窓口（下記参照）へ基準を達成した台紙を持ってお越しください。後日「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形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。

記入台紙について

富岡町役場本庁、各支所、各保健事業等で配布しています。コピー可。
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。

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が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。

台紙の提出先

健康づくりを実施後に、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。（支所でも可）
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、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。

詳しくはホームページをご覧ください

ふくしま健康カード

検索



<http://kenkou-fukushima.jp>

富岡町健康ポイント事業の問い合わせ先

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