

①対象者

年齢が18歳以上の矢吹町に在住の方(ただし、高校生を除きます)

②健康行動の実行期間

令和5年6月1日(木)～令和6年2月29日(木)

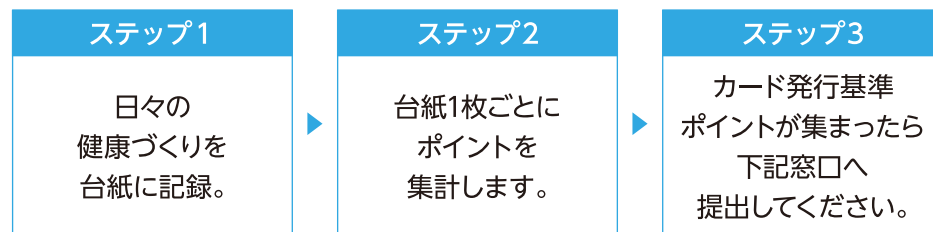
健診は令和5年4月1日以降の取組を記入してください。

提出期限

令和6年3月1日(金)

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。



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場所)

健康づくりを実施後、この台紙を矢吹町役場 保健福祉課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」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、みんなでチャレンジ!!「やぶき健康づくりポイント事業」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

矢吹町役場 保健福祉課で配布しています。
コピー(カラー・白黒どちらでも)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。出力してご使用ください。

アプリも登場!! 「ふくしま健民カード」を入手した方限定
 詳しくは窓口またはホームページで!

プレゼントキャンペーン開催!
 令和5年6月1日(木)～令和6年3月1日(金)
 応募締切:令和6年3月1日(金)消印有効
 ※「ふくしま健民アプリ」でもプレゼントキャンペーンを実施します。(台紙同内容)

注意点

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、町は責任を負いません。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。

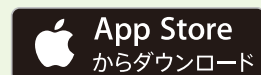
スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

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



OSバージョン:iOS 9.0 以上
機種:iPhone 5s 以降



Android端末の場合



OSバージョン:Android 5.0 以上
機種:Android 5.0 以降を初期OSとしている機種



※©2022 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

<https://kenkou-fukushima.jp/kenmincard>



福島県 健康長寿ふくしま推進事業

事業のお問い合わせは

矢吹町役場 保健福祉課 健康増進係

〒969-0296 福島県西白河郡矢吹町一本木101番地

TEL:0248-44-2300

私らしい健康習慣、
はじまったかも♪



健民カードのおかげで、
いつものお店も
お得になっちゃった!



ふくしま健民カード

みんなでチャレンジ!!

「やぶき健康づくりポイント事業」【記入台紙】

対象/矢吹町に在住の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。

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

- ① 「運動」「食事」「その他」の3分野で、目標例を参考に各項目の目標を設定し、右の表の目標記入欄へ記入してください。
- ② 各自①で設定した目標の達成を目指して行動してください。
- ③ 1日の終わりに今日達成した目標の記入欄に日付を記入してください。
- ④ 目標達成日が30日分貯まるまで②と③を継続してください。

(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
運動	ラジオ体操をする	7/1	7/2	7/5	7/6										
食事	食べ過ぎに注意する	7/1	7/3	7/4	7/6	7/7									
その他	ストレス解消法を知り実践する	7/1	7/5	7/7											

目標が実行できたら記入します。
30日間実行できたら、1,000ポイント獲得できます!!

ポイント計算方法

- 毎日の健康行動では、「運動」「食事」「その他」の3分野で設定した目標を達成(記入)した日が30日分貯まれば、1項目毎に1,000ポイントが付与されます。
- その他、健診の受診や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。)

ガンバッテ!



終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。

健康づくり取組

C 健診・がん検診

受診項目	ポイント	確認日	受診項目	ポイント	確認日
特定健診受診(高齢者健診受診)	1,000	/	特定保健指導参加者	200	/
各種がん検診受診	500	/	メタボ判定非該当者	500	/
			【健診・がん検診】ポイント計		

※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。

この項目は、年度初めの令和5年4月1日までさかのぼって記入することができます。

D 社会参加・その他

参加項目	ポイント	確認日
公民館事業に参加	500	/
紹介ポイント(本事業を紹介1人あたり)	100 × ()人	/
その他()	500 × ()回	/
【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。



氏名 _____ 性別 男 女 生年月日 大正 昭和 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 矢吹町 _____ 電話番号 _____

A 毎日の健康行動 ※下記の例を参考に、ご自身で各項目の目標を設定してください。

健康目標の例

- | | | |
|---|---|---|
| 運動 <ul style="list-style-type: none"> • ラジオ体操をする • 運動教室に参加する • 1日〇〇歩(〇分)歩く など | 食事 <ul style="list-style-type: none"> • 食べ過ぎに注意する • おやつを減らす • 塩分、脂肪を取り過ぎない など | その他 <ul style="list-style-type: none"> • 姿勢をよくする • よく噛む • 休肝日を設ける • タバコの本数を減らす • ストレス解消法を知り実践する • 体重を測る など |
|---|---|---|

達成した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
運動		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食事		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
運動	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
食事	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
その他	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

健康づくりの取組

B 健康教室・その他

参加項目	ポイント	合計	確認日	参加項目	ポイント	合計	確認日
ヘルスアップ教室等参加(ポイント獲得1回のみ)	1,000		/	健康講演会(1回あたり)	500 × ()回		/
ウォーキング教室	1,000		/	温水プール(1回あたり)	100 × ()回		/
献血協力(1回あたり)	500 × ()回		/	マラソン大会()	1,000		/
その他()	100 × ()回		/	【健康教室・その他】ポイント計			

ポイント合計

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

ふくしま健民カード総計

_____ ポイント

合計

_____ ポイント