



「やぶき健康づくりポイント事業」【記入台紙】



実施期間

令和7年6月1日(日)～令和8年2月28日(土)

提出期限

令和8年3月2日(月)

ご利用方法

矢吹町に在住の18歳以上(高校生を除く)方が対象です。

ステップ1

日々の健康づくりを台紙に記録し、ポイントを貯める。

ステップ2

3,000ポイント貯めると、役場で「ふくしま健民カード」とプレゼントをお渡しします。ポイントが貯まったら、**矢吹町役場保健福祉課へ台紙を提出して下さい。**

ステップ3

協力店でカードを提示するとお得な特典が受けられます。

ステップ4

引き続きポイントを貯めて、カードのランクアップを目指す。

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、「あなたの健康目標」へ記入する。**(目標例:ラジオ体操をする、食べすぎに注意する、毎日体重を測るなど)
- ② 各自①で設定した目標の達成を目指して行動する。
- 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**する。
- ④ 目標達成日が30日貯まるまで②と③を継続する。

ポイント計算方法

- ・「A 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項目ごとに1,000ポイント付与**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。
 - ・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。
- ※2枚目以降の台紙は、矢吹町役場 保健福祉課で配布しています。また、「ふくしま健民カード」ホームページ、矢吹町ホームページからもダウンロードできます。(カラー・白黒どちらでも可)

カード発行基準 カードがランクアップするごとに町からプレゼントを差し上げます!

★ノーマルカード	3,000ポイント	★シルバーカード	6,000ポイント
★ゴールドカード	10,000ポイント	★プラチナカード	20,000ポイント
★ダイヤモンドカード	50,000ポイント		
★マスター(ダイヤモンドカード達成後、10,000ポイント貯まるごとに星型のシールと町からのプレゼントを差し上げます。)			
★ルビーカード	150,000ポイント	★エメラルドカード	200,000ポイント



「やぶき健康づくりポイント事業」【記入台紙】

枚目

氏名

生年月日

A 毎日の健康行動 ※ご自身で目標を設定し、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

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 (1回のみ)	1000			健康講演会 (1回あたり)	500× ()回		
温水プール(1回あたり)	100×()回			マラソン大会	1000		
その他()	100×()回			ポイント合計			

C 健診・がん検診

受診項目	ポイント	確認日
特定健診(高齢者健診)受診	1000	
胃がん検診	200	
肺がん検診	200	
大腸がん検診	200	
前立腺がん検診	200	
子宮がん検診	200	
乳がん検診	200	
骨粗鬆症検診	200	
特定保健指導参加者	200	
非メタボ該当者	500	
ポイント合計		

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	100×()人	
その他()	500×()回	
ポイント合計		

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

この台紙の総計

合計

+

=