

# ふくしま健民カード 令和2年度 やまっぴー健康チャレンジ事業記入台紙



氏名		性別	男・女	生年月日		住所	矢祭町大字	電話番号	
----	--	----	-----	------	--	----	-------	------	--

## (1) 健診・がん検診等の受診状況 (受診した日を記入して、それぞれの検診ポイントを獲得)

健診項目	健康診査(特定健診含む)	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	歯科健診	がん検診精密検査	(1) 健診・がん検診等のポイント計
ポイント	1000	200	200	200	200	200	200	200	500	
受診日										

## (2) 毎日の健康活動 (1項目:①体重②血圧③脈拍は測定値を記入したら10ポイント、他の項目は、○は10ポイント、◎は20ポイント)例にならって記入してください。

( )月分	例: 5/1	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計
①	体重測定																																
②	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	脈拍測定																																
④	歯みがき																																
⑤	有酸素運動(30分以上)																																
⑥	毎食野菜をとる																																
⑦	味噌汁は1日1杯																																
⑧	たばこは吸わない																																
⑨	飲酒量は1合以下																																
⑩	カミング30																																
										(2) 毎日の健康行動ポイント計																							

## (3) 健康教室等への取り組み (献血、食育講座、運動教室やハイキング、生き生き百歳体操など、身近な事業に参加したときに100ポイントになります)

事業名	参加日	会場	ポイント	事業名	参加日	会場	ポイント
【例】地区のサロン	7月6日	保健福祉センター	100				

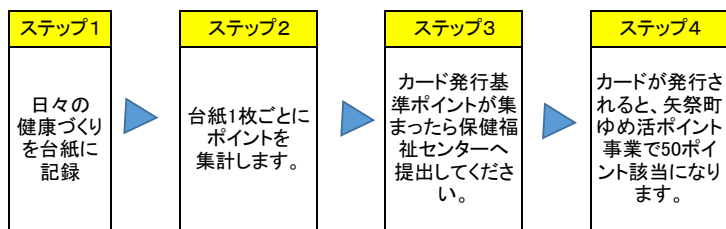
(3) 健康教室等への取り組みポイント計	
----------------------	--

この台紙の合計ポイント	
(1)~(3)の合計ポイント	ポイント

# ふくしま健民カード

令和2年度 やまっぴー健康チャレンジ事業記入台紙

対象者	年齢が18歳以上の矢祭町在住の方
ポイントの実施期間	令和2年4月1日から令和3年3月1日
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



ポイントをためた人  
**全員**に、豪華景品を  
ご用意!!  
ポイント数によって、  
景品が異なります。  
何がもらえるかはお楽  
しみに……!!

## ふくしま健民カードの利用について

☆ 本事業の趣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。

矢祭町内の協力店 ユーバル矢祭・珈琲香坊・



リオンドール矢祭店・那須屋旅館  
押田製材所

福島県内の協力店舗は、1,600店舗以上!

☆ カードが発行されるとプレゼントキャンペーンに応募できます。プレゼントキャンペーン締め切り

第1回 令和2年11月2日(月)当日消印有効

第2回 令和3年3月1日(月)当日消印有効



## 台紙の記入のしかた



チャレンジ項目	記入の仕方	ポイント数
① 体重測定	同じ時間に体重を量って、数値を記入する	測定したら10ポイント
② 血圧測定	朝か寝る前に計り、数値を記入する	測定したら10ポイント
③ 脈拍測定	1分間の脈拍数を測り記入する	測定したら10ポイント
④ 歯みがき	寝る前に歯みがきしたら○、毎食後できたら◎を記入する	○は10、◎は20ポイント
⑤ 有酸素運動(30分以上)	ウォーキングなどの有酸素運動を30分続けたら◎を記入する	◎は20ポイント
⑥ 毎食野菜をとる	毎食、野菜を食べたら○を記入する	○がついたら10ポイント
⑦ 味噌汁は1日1杯	味噌汁を1日1杯食べたら○、2杯以上食べたらつけない	○がついたら10ポイント
⑧ たばこは吸わない	たばこを1日1本も吸わなければ○を記入	○がついたら10ポイント
⑨ 飲酒量は1合以下	飲酒量が1日1合(日本酒換算)以内なら○を記入	○がついたら10ポイント
⑩ カミング30	はじめの一〇30回噛むことができたなら○を記入する	○がついたら10ポイント

## 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にあっても、町は責任を負えません。

## 日本酒1合換算表

ビールなら	約500ml
焼酎(25度)なら	100ml
ウイスキーならダブル1杯 60ml	60ml
ワインなら2杯	240ml

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

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!

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。

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  
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

※©2016 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をチェック!

ふくしま健民カード 検索  
http://kenkou-fukushima.jp



福島県  
健康長寿ふくしま推進事業



氏名		性別	男・女	生年月日		住所	矢祭町大字	電話番号	
----	--	----	-----	------	--	----	-------	------	--

(1) 健診・がん検診等の受診状況 (受診した日を記入して、それぞれの検診ポイントを獲得)

健診項目	健康診査(特定健診含む)	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	歯科健診	がん検診精密検査	(1) 健診・がん検診等のポイント計
ポイント	1000	200	200	200	200	200	200	200	500	
受診日										

(2) 毎日の健康活動 (1項目:①体重②血圧③脈拍は測定値を記入したら10ポイント、他の項目は、○は10ポイント、◎は20ポイント)例にならって記入してください。

( )月分		例: 5/1	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	計
①	体重測定																																	
②	血圧測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③	脈拍測定																																	
④	歯みがき																																	
⑤	有酸素運動(30分以上)																																	
⑥	毎食野菜をとる																																	
⑦	味噌汁は1日1杯																																	
⑧	たばこは吸わない																																	
⑨	飲酒量は1合以下																																	
⑩	カミング30																																	
										(2) 毎日の健康行動ポイント計																								

(3) 健康教室等への取り組み (献血、食育講座、運動教室やハイキング、生き生き百歳体操など、身近な事業に参加したときに100ポイントになります)

事業名	参加日	会場	ポイント	事業名	参加日	会場	ポイント
【例】地区のサロン	7月6日	保健福祉センター	100				

(3) 健康教室等への取り組みポイント計	
----------------------	--

この台紙の合計ポイント	
(1)~(3)の合計ポイント	ポイント