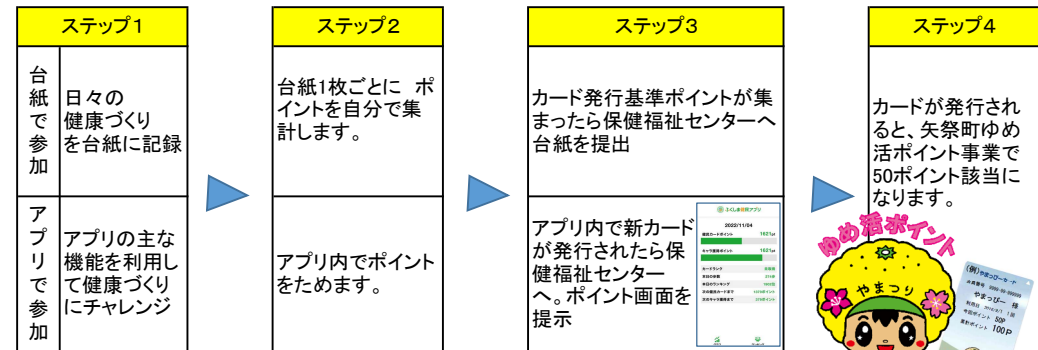


# ふくしま健民カード

## 令和5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5年4月1日から令和6年3月1日           |
| 参加方法      | この台紙に記入またはふくしま健民アプリでご参加ください。 |



| 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         |
|--|---------|------------------------------|---------------|
| <p>① 体重測定</p> <p>② 血圧測定</p> <p>③ 脈拍測定</p> <p>④ 歯みがき</p> <p>⑤ 有酸素運動(30分以上)</p> <p>⑥ 毎食野菜をとる</p> <p>⑦ 味噌汁は1日1杯</p> <p>⑧ たばこは吸わない</p> <p>⑨ 飲酒量は1合以下</p> <p>⑩ カミング30</p> | ①       | 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       | 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       | 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       | 寝る前に歯みがきしたら○、毎食後できたら◎記入する    | ○は10、◎は20ポイント |
|  | ⑤       | 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、野菜を食べたら○を記入する             | ○がついたら10ポイント  |
|  | ⑦       | 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       | はじめの一口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  |

| アプリの主な機能                  | ※アプリを起動すると5or10or20ポイント(1日1回) |
|---------------------------|-------------------------------|
| チャレンジ項目                   | ポイント数                         |
| ① 歩数管理                    | 100歩で1ポイント(1日最大8000歩まで)       |
| ② バーチャルウォーキング             | 1コースクリアで100or200ポイント          |
| ③ 日めくりセルフ健康チェック(身長・体重・血圧) | 15ポイント                        |
| ④ 動画エクササイズ                | 1曲クリアすると5~15ポイント              |

| カード発行基準 | ポイント       | 説明  |
|---------|------------|---|
| ノーマル    | 3,000ポイント  | ダイヤモンドカード以降10,000ポイント達成ごとに星型のシールが増えるマスターカードにランクアップ! |
| 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 |   |

| アプリで参加     | ポイント        | 説明  |
|------------|-------------|---|
| ルビー        | 150,000ポイント | アプリでは、上記ノーマルカード~ダイヤモンドカード5種類に加えさらに5種類のカードへランクアップ! |
| エメラルド      | 200,000ポイント |   |
| サファイア      | 250,000ポイント |   |
| ピンクダイヤモンド  | 300,000ポイント |   |
| ブラックダイヤモンド | 500,000ポイント |   |

### ポイントをためてランクアップされた方への特典

ランクアップされた方**全員**に、町より景品をご用意!!  
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!!

窓口にて **ふくしま健民カード** プレゼントキャンペーンの応募ハガキをお渡します。  
(令和6年3月1日(金) 当日消印有効)  
抽選で当たる県内の素敵な産品や宿泊券をご用意しています。

### ふくしま健民カードの特典

☆本事業の趣旨に賛同した県内1,600以上の協力店で、サービス利用時にカード提示すると特典が受けられます。

**WEBから検索**  
ふくしま健民カード ホームページにアクセス!  
<https://kenkou-fukushima.jp/stores>

ふくしま健民アプリのダウンロードはこちらから

ダウンロードサイトおよび動作環境  
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

Android端末の場合  
Google Play で検索してダウンロード

OSバージョン  
iOS 9.0 以上  
iPhone 5s 以降

Android 5.0 以上  
Android 5.0以降を初期OSとしている機種

| 矢祭町内の協力店  | 特典                                    |
|-----------|---------------------------------------|
| ユーパル矢祭    | 温泉利用料割引                               |
| 珈琲香坊      | 珈琲豆200g以上で50gプレゼント                    |
| 那須屋旅館     | ドリンクサービス                              |
| 押田製材所     | 漫画でわかる住宅リフォームブックプレゼント                 |
| リオンドール矢祭店 | 毎月10,20,30日に税抜き1,000円以上お買い上げで10ポイント進呈 |

### 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。

# ふくしま健民カード 令和5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 | 1,000        | 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:<br>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 | 60 |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ② 血圧測定         | 120<br>/75 | /      | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /                | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |   |
| ③ 脈拍測定         | 70         |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 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、運動教室やウォーキング教室、生き生き百歳体操など、事業に参加したときに100ポイントになります)

## (3) 健康教室等への取り組みポイント計

| 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  |     |     |    |      |
|           |      |          |      |     |     |    |      |
|           |      |          |      |     |     |    |      |

|                |      |
|----------------|------|
| この台紙の合計ポイント    |      |
| (1)～(3)の合計ポイント | ポイント |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 台紙1枚目からの<br>累計ポイント | ポイント |
|--------------------|------|