



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

(1) 毎日の健康活動

わたしの健康づくり目標

1か月後の目標

例) 体重-1kg



運動目標

例) 有酸素運動30分



食事目標

例) ベジファースト



その他の目標

例) たばこは吸わない

| ( ) 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           | 120/75    | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |   |
| ③ 歯みがき           | ◎         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ④ 運動目標           | ○         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑤ 食事目標           | ○         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑥ その他の目標         | ○         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| (1) 毎日の健康行動ポイント計 |           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |

(2) 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<br>(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 | (2) 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  |                  |       |       |        |         |         |       |      |          |                    |

(3) 社会参加への取り組み  
(献血、運動教室やウォーキング教室、百歳体操など、事業参加したときに100ポイントになります)

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

(4) 元気やまつり親子チャレンジ

30ポイント ×  日

=  ポイント

(3) 健康教室等へのポイント計  
(4) げんき矢祭親子チャレンジ計

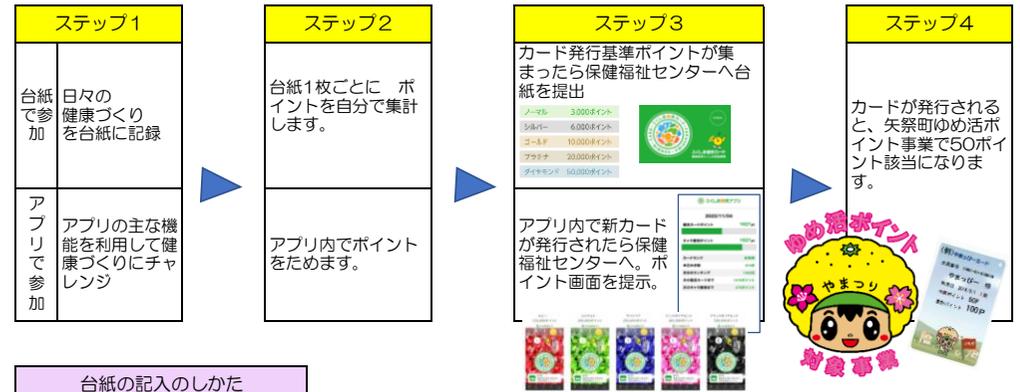
|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| この台紙の合計ポイント<br>(1) ~ (4) の合計ポイント | ポイント |
| 台紙1枚目からの<br>累計ポイント               | ポイント |

# ふくしま健民カード



## 令和6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              | 13歳未満の児童も「元気やまつり親子チャレンジ」に参加できます！ |
| ポイントの実施期間 | 令和6年4月1日から令和7年3月1日            |                                  |
| 参加方法      | 【台紙記入】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   |                           |               |
|-------------|---------------------------|---------------|
| (1) 毎日の健康活動 | 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20ポイント   |
| ② 血圧測定      | 朝が寝る前に計り、数値を記入する          | 測定したら20ポイント   |
| ③ 歯みがき      | 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 |
| ④ 運動目標      | 自分の目標を決めて達成できたら○を記入する     | ○20ポイント       |
| ⑤ 食事目標      | 自分の目標を決めて達成できたら○を記入する     | ○20ポイント       |
| ⑥ その他の目標    | 自分の目標を決めて達成できたら○を記入する     | ○20ポイント       |

|   |               |
|---|---------------|
| (2) 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)<br>矢祭町健診・検診: 令和6年8月19日～25日、9月17日<br>職場等で実施した健診・がん検診も対象です。 | 200～1,000ポイント |
|---|---------------|

|   |          |
|---|----------|
| (3) 社会参加への取り組み<br>献血、運動教室やウォーキング教室、地域行事、百歳体操など、事業参加 | 各100ポイント |
|---|----------|

|   |          |
|---|----------|
| (4) 元気やまつり親子チャレンジ<br>お子さんの健康づくりの取り組みを別紙の記入してください。 | 1日30ポイント |
|---|----------|

|                              |                          |  |
|------------------------------|--------------------------|--|
| アプリの主な機能                     | ※アプリを起動すると5～20ポイント(1日1回) |  |
| チャレンジ項目                      | ポイント                     |  |
| 歩数管理                         | 100歩で1ポイント (1日最大8000歩まで) |  |
| バーチャルウォーキング                  | 1コースクリアで100～200ポイント      |  |
| 日めくりセルフ健康チェック (身長・体重・血圧)     | 15ポイント                   |  |
| 動画エクササイズ                     | 1曲クリアすると5～15ポイント         |  |
| 県民運動に参加する (健診や献血、ウォーキングイベント) | 100ポイント～                 |  |

|                 |                      |         |
|-----------------|----------------------|---------|
| ★ボーナスポイント★      |                      |         |
| ① 体重が適正体重 以上の方  | 6か月以内に体重を-2kg以上減らせれば | 300ポイント |
| ② 体重が適正体重 範囲内の方 | 6か月以上適正範囲内であれば       | 300ポイント |

【BMI (体格指数) の計算方法】  
 体重( )kg ÷ 身長(1. )m ÷ 身長(1. )m = 自分のBMI( )  
 【適正体重】  
 身長(1. )m × 身長(1. )m × 2.2 = 自分の適正体重( )kg

| 年齢(歳)  | 目標BMI     |
|--------|-----------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65～74歳 | 21.5～24.9 |

### 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します。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

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 からダウンロード

OSバージョン: iOS 9.0 以上 / Android 5.0 以上

機種: iPhone 5s 以降 / Android 5.0以降 画面サイズ14.9インチ

### 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、町は責任を負えません。

| 矢祭町内の協力店   | 特典                                    |
|------------|---------------------------------------|
| ユーバル矢祭     | 宿泊の際の夕食時に、お一人様につきフンドリンクサービス           |
| 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      | 木材加工体験                                |
| 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 |