

①対象者

年齢が18歳以上の柳津町に在住の方（ただし、高校生を除きます）

②健康行動の実行期間

令和2年6月1日（月）～令和3年3月31日（水）

提出期限

令和3年3月31日（水）

毎日の健康行動以外は令和2年4月1日以降の取組を記入してください。

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1	ステップ2	ステップ3
日々の健康づくりを台紙に記録。	台紙1枚ごとにポイントを集計します。	右記（カード発行基準）のポイントが集まったら下記窓口へ提出してください。

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、この台紙を柳津町役場町民課 保健衛生班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。なお、取得した個人情報は、柳津町「元気・長寿・活性化」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

柳津町役場町民課 保健衛生班で配布しています。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。

詳しくは窓口またはホームページで！

アプリも登場！！「ふくしま健民カード」を入手した方限定

プレゼントキャンペーン開催！

令和2年6月1日（月）～令和3年3月1日（月）

第1回応募締切：令和2年11月2日（月）消印有効

第2回応募締切：令和3年3月1日（月）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、町は責任を負えません。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

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。

※©2020 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。

iPhone端末の場合

App Store からダウンロード

OSバージョン：iOS 9.0 以上

機種：iPhone 5s 以降

Android端末の場合

Google Play で手に入れよう

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

ふくしま健民アプリの画面イメージ

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

ふくしま健民カードのQRコード

福島県 健康長寿ふくしま推進事業

柳津町「元気・長寿・活性化」ポイント事業のお問い合わせは

柳津町役場町民課 保健衛生班

〒969-7201 福島県河沼郡柳津町大字柳津字下平乙234番地1

TEL:0241-42-2118

お得な健康づくり
広がっています♪

ふくしま健民カード

ふくしま健民カードのロゴ



ポイント貯めて楽しく健康づくり

グー（グッド）・チョキ（長寿）・パー（パワー）

柳津町「元気・長寿・活性化」ポイント事業【記入台紙】

対象／柳津町に在住の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。

記入方法 ・ 記入例

A 毎日の健康行動 1日1項目50ポイント 1日最大で150ポイントです。 (令和2年6月1日以降の取り組みについて記入してください。)

月日	1	2	3	4	5
項目	6/3	6/4	6/5	/	/
減塩	○		○		
血圧測定	132/80	126/77	140/88	/	/
運動			○		
ポイント合計	100	50	150		

実施できた日に○、血圧を測った日には血圧の値を記入してください。
実施しなかった日は、何も記入しません。
3項目すべて実施しなかった時は、欄を結めて記入します。

- 減塩とは・・・「麺類の汁は残す」「味噌汁を1日3杯から2杯にした」「減塩醤油を使う」「味付けを薄味にする」...など
- 運動とは・・・「散歩」「ウォーキング」「ラジオ体操」「ストレッチ」...など

1日の合計ポイントを記入します。(50ポイント×1日に実施した項目数)

A 【毎日の健康行動】ポイント計	3,550
------------------	-------

1ヶ月分の合計を記入します。

健康づくりの取り組み ※令和2年4月1日以降の取り組みを記入してください。

B 健診受診ポイント：1,000ポイント

項 目	受診月日	ポイント
基本・特定健診	10/25	1,000
その他がん検診	10/25	1,000
B 【健診受診】ポイント計		2,000

健診を受診した日を記入します。

町の健診だけでなく、職場や学校、人間ドッグ等で受けた健診(検診)もポイントになります。
それぞれ、年度内最大1,000ポイントです。

C ボランティア参加ポイント：500ポイント

項 目	実施月日	ポイント
地区清掃活動	4/29	500
	/	500
C 【ボランティア参加】ポイント計		500

実施した、ボランティア活動名と実施月日を記入します。

- ボランティア活動とは
- ・献血 ・清掃活動
 - ・町で実施している、健康、福祉、スポーツの教室やイベントのボランティア...など

D 健康教室・イベント参加ポイント：500ポイント

項 目	参加月日	ポイント	項 目	参加月日	ポイント
町民大運動会	9/6	500		/	500
〇〇教室	11/6	500		/	500
D 【健康教室・イベント参加】ポイント計		1,000			

- 町で実施する以下の事業に参加したら記入します。
- 健康に関する講演会や教室
 - みずウォークや町民運動会、町民バレーボール大会など
 - 赤べこトータルスポーツ開催の教室等への参加

参加した講演会、教室、イベント名と参加月日を記入します。
※赤べこトータルスポーツで、定期的に行っている事業については、1回分の500ポイントです。

この台紙の合計 (A B C D の合計)	合計	7,050	ポイント
-----------------------	----	-------	------

A 【毎日の健康行動】ポイント計	3,550
B 【健診受診】ポイント計	2,000
C 【ボランティア参加】ポイント計	500
D 【健康教室・イベント参加】ポイント計	1,000

ABCDの合計を記入します。

基準ポイントを達成したら

記入台紙の合計ポイントが下記の基準ポイントに達したら、記入台紙を町民課保健衛生班まで提出して下さい。

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		

福島県内の協力店でお得な特典が受けられる「ふくしま健民カード」を発行いたします。

また、「ふくしま健民カード」取得者の内、「毎日の健康行動」に取り組み、「健診受診ポイント」と「ボランティア参加ポイント」で合計1,500ポイント以上獲得した方、**先着50名様に減塩醤油プレゼント!!**

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。



ふくしま 健民カード

ポイント貯めて楽しく健康づくり

グー(グッド)・チョキ(長寿)・パー(パワー)

柳津町「元気・長寿・活性化」ポイント事業【記入台紙】

令和2年度版

1 枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名		性別	男 ・ 女	生年月日	大正 ・ 昭和 ・ 平成	年	月	日
住所	柳津町				電話番号			

A 毎日の健康行動 (1日1項目50ポイント 1日最大150ポイント)

月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
減塩															
血圧測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動															
ポイント合計															

月日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
減塩															
血圧測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動															
ポイント合計															

A 【毎日の健康行動】ポイント計

健康づくりの取り組み

B 健診受診ポイント

項 目	受診月日	ポイント
基本・特定健診	/	1,000
その他がん検診	/	1,000
B 【健診受診】ポイント計		

C ボランティア参加ポイント

項 目	実施月日	ポイント
	/	500
	/	500
C 【ボランティア参加】ポイント計		

D 健康教室・イベント参加ポイント

項 目	参加月日	ポイント	項 目	参加月日	ポイント
	/	500		/	500
	/	500		/	500
D 【健康教室・イベント参加】ポイント計					

この台紙の合計 (A B C D の合計)	合計		ポイント	台紙1枚目からの総計	総計		ポイント
-----------------------	----	--	------	------------	----	--	------

柳津町記入欄 ノーマル シルバー ゴールド プラチナ ダイヤモンド