令和３年度

かつらお の しみちゃん健康チャレンジ 事業 【記入台紙】

健康ポイント をためて

特典をもらうしみぃ！

自分のペースで 無理なく 楽しく 健康づくり

対象者	葛尾村に住民票のある１８歳以上の方 （高校生を除く）
実施期間	４月１日（木） ～ ３月３１日（木） 提出期限（最終）→３月３１日
台紙（この用紙）の提出先	葛尾村役場 住民生活課

氏名	

ふくしま健民カード

ノーマルカード	シルバーカード	ゴールドカード	プラチナカード	ダイヤモンドカード
3,000P	6,000P	10,000P	20,000P	50,000P

ふくしま健民カードを県内協力店で提示すると、様々な特典がもらえます。

自分のペースで無理なく楽しく健康づくり（A～D）に取り組んで健康ポイントをためよう！

【参加方法】

① 台紙（この用紙）に取り組んだ内容（A～D）を記入してください。

【記入の仕方】

A　健診・がん検診等受診　※200～1,000ポイント付与

村が行う健診の他、会社や個人で受けた健診等を受診した場合に受診日を記入してください。

B　社会参加・ボランティア活動　※1回につき100ポイント付与

地域の行事、献血、ボランティア活動、自主グループ、健康組織活動に参加した場合、日にちを記入してください。

C　毎日の健康行動　※目標を記入し30日で1,000ポイント付与

「運動」「食事」「その他」の３分野で目標をたて、実施した日にちを記入してください。

D　健康教室・その他　※4回参加で500ポイント付与

村などが主催する教室や講座に参加した場合、日にちを記入してください。

② 実施期間中ポイントがたまったら記入した台紙を住民生活課に提出してください。

ポイントに応じて協力店で利用できるカードが発行されます。（その他特典あり）

A　健診・がん検診等受診

項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日
健康診査	1,000	／	前立腺がん検診	200	／	健診結果説明会	400	／
人間ドック	1,000	／	子宮がん検診	200	／	特定保健指導	400	／
胃がん検診	200	／	乳がん検診	400	／	内部被ばく検査	200	／
肺がん検診	200	／	骨粗鬆症健診	200	／	県民健康調査	200	／
大腸がん検診	200	／	精密検査	400	／		200	／

A	【健診・がん検診等受診】ポイント計	

B　社会参加・ボランティア活動

項　目	ポイント	参加日
献血	500	／
敬老会	100	／
村民運動会	100	／
感謝祭	100	／
老人クラブ	100	／
	100	／
	100	／

項　目	ポイント	参加日
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／
	100	／

B	【社会参加・ボランティア活動】ポイント計	

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

※２枚目以降の台紙は、役場で配布します。コピー（カラー・白黒どちらも可）「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

かつらおのしみちゃん健康チャレンジ
【記入台帳】

1 枚目

氏名		性別		生年月日	年　月　日
住所	葛尾村大字			電話	

C　毎日の健康行動　※下記の例を参考に、各項目を設定してください。

健康目標の例

運動
- ラジオ体操をする
- 毎日〇〇歩（〇分）歩く
- 毎日腹筋を１０回する
- 仲間と楽しく運動する

食事
- 減塩をに取り組む
- 油ものを控える
- 間食しない
- 飲酒は適量を守る（1合/日）

その他
- 血圧測定をする
- 体重測定をする
- 食後に歯磨きをする
- 禁煙をする
- 農作業をする

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
運動	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	1,000
食事	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	1,000
その他	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	1,000

D　健康教室・その他

項　目	参加日				ポイント
いきいき交流会へ参加する　（4回）	／	／	／	／	500
すこやか体操教室へ参加する（4回）	／	／	／	／	500
住民交流サロンに参加する　（4回）	／	／	／	／	500
					500
					500
D 【健康教室・その他】ポイント計					

ポイント合計（A～D）

項　目	ポイント
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 毎日の健康行動	
D 健康教室・その他	
この台紙の総計	

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。

② 基準ポイント達成!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。

③ ふくしま健民カード発行!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。

④ 協力店にて特典をゲット!

本事業の主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。

特典

自分のペースで、無理なく楽しく健康づくりに取り組み、健康ポイントをためて特典をもらいましょう！
ポイント達成で、下記の特典がもらえます。

基準ポイント（ふくしま健民カード）	
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

① テッシュボックス：各カード発行時

② ふくしま健民カード：
県内協力店（約1,700店舗）にて店舗に応じたサービスが得られます。

③ プレゼントキャンペーン応募はがき：
抽選で、豪華な景品が当たります！！

開催期間：令和3年6月1日（火）～令和4年3月1日（火）※当日消印有効
抽選・送付期限：令和4年3月1日（火）

ふくしま県民アプリ

詳しくはホームページで!
ふくしま健民カード 検索
http://kenkou-fukushima.jp

チャレンジふくしま 県民運動

福島県 健康長寿ふくしま推進事業

かつらおのしみちゃん健康チャレンジのお問い合わせ

葛尾村役場　住民生活課　健康福祉係
〒979-1602　福島県双葉郡葛尾村大字落合字落合16
TEL：0240-29-2112