

## 記入方法

**1 健診・検診** 各種健診を受けるとポイントを獲得できます。  
2021年4月1日までさかのぼって記入できます。

**2 教室・社会参加** いきいきサロン、子育てサロン、介護予防教室、老人クラブの活動  
プール教室、公民館事業、ボランティア、サークル活動などに参加  
すると200Pを獲得できます

例

項目	月日	ポイント	項目	月日	ポイント
マラソン大会に参加 (スタッフ)	4/30	200	介護予防教室	6/1	200
献血	5/10	200	老人クラブの活動に参加	6/10	200
プール教室に参加	5/15	200	中央学級に参加	7/10	200

**3 健康目標** 運動・食事・その他で目標を立て、達成した日を記録  
します。累積30日を達成すると1000Pとなります。

例 運動 ラジオ体操、〇〇歩(〇分)歩く、腹筋〇〇回、プールで運動など  
食事 減塩、野菜を増やす、間食やめる(減らす)  
よく噛んで食べる、油ものをひかえるなど  
その他 血圧測定をする、体重測定をする、食後のハミガキなど

**注意** 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、  
村は責任を負えません。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。  
その他、取得した個人情報、もりたろうけるponカード及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関すること以外  
には使用しません。

### ふくしま健民カード(もりたろうけるponカード)の申請方法

ポイントがカード基準に達したらゆふねで申請しましょう。

前回までの合計	合計	ポイント	カード発行基準 カード発行基準に達したら カード発行窓口で 申請しましょう	カード発行基準
3000	3000	P		ノーマル 3,000P
1,2,3の合計	3000	P		✓ シルバー 6,000P
1枚目からの総計	6000	P		ゴールド 10,000P
				プラチナ 20,000P
			ダイヤモンド 50,000P	

協力店にて特典ゲット!

\*本事業の主旨に賛同した協力店でカードを提示するとお得な特典が受けられます。

# 2021 もりたろう けるponカード

ふくしま健民カード

対象者

18歳以上

実施期間

2021年4月1日  
～2022年3月1日

ポイントを  
貯めて特典を  
もらおう!

氏名			電話番号		
住所	川内村大字	川内字			
性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日

ノーマル  シルバー  ゴールド  プラチナ  ダイヤモンド

問い合わせ  
提出先

川内村 保健福祉課 (ゆふね内) Tel 0240-38-2941  
川内村大字下川内字坂シ内133-5

# 1 健診・検診

各種健診を受けるとポイントを獲得できます。  
2021年4月1日までさかのぼって記入できます。

合計1  ポイント

項目	月日	ポイント
健康診断 (人間ドッグ)		1000
肺がん検診		500
大腸がん検診		500
胃がん検診		500
前立腺がん検診		500
要精密検査		500

項目	月日	ポイント
子宮がん検診		500
乳がん検診		500
骨粗しょう症検診		500
歯科検診		500
健診結果説明会に参加		500

※村実施以外の健診を受けた場合もポイントの対象になります。

# 2 教室・社会参加

いきいきサロン、子育てサロン、介護予防教室、老人クラブの活動  
プール教室、公民館事業、ボランティア、サークル活動などに参加  
すると200Pを獲得できます

合計2  ポイント

項目	月日	ポイント
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200

項目	月日	ポイント
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200
		200

氏名  枚目

# 3 健康目標

運動、食事、その他で目標を立て累積30日の記録を  
します。30日を達成すると1000Pとなります

運動目標 \_\_\_\_\_  
 食事目標 \_\_\_\_\_  
 その他 \_\_\_\_\_

目標を達成した場合は月日を記入してください。合計3  ポイント

	運動	食事	その他
記入例	4 / 5	4 / 5	4 / 10
1回目			
2回目			
3回目			
4回目			
5回目			
6回目			
7回目			
8回目			
9回目			
10回目			
11回目			
12回目			
13回目			
14回目			
15回目			

	運動	食事	その他
16回目			
17回目			
18回目			
19回目			
20回目			
21回目			
22回目			
23回目			
24回目			
25回目			
26回目			
27回目			
28回目			
29回目			
30回目			
ポイント	1000	1000	1000

1,2,3の合計  ポイント

1枚目からの総計  ポイント