

特典(プレゼント)その場でもらえる！

- ① ふくしま健民カード…県内1,700店以上の協力店で特典(サービス)を受けられます。
- ② プレゼント応募はがき…抽選で県内特産品などが当たります。
- ③ 市からの景品…ランクアップ(基準ポイント達成)するたびにもらえます。お楽しみに！

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)

ふくしま健民カード協力店一覧(南相馬市内)

※カード提示で特典が得られます(協力店 随時加入中)

No	店 舗 名	特 典 (サービス)
1	イオンスーパーセンター南相馬店	毎月1～3日 衣料品・くらしの品物(食料品・お酒除く)が5%OFF
2	道の駅「南相馬 お食事処さくら亭」	お食事された際、ソフトドリンク1杯サービス
3	お食事処 食彩庵	お食事の方へジュース1杯サービス
4	リラムーン 南相馬店	遠赤外線ドーム1回無料体験
5	珈琲 いこい	お食事された際、ドリンク1杯サービス
6	新田川温泉 はらまちユッサ	大人当日入泉料 800円から150円引き
7	コナカ原町店	お買い上げ金額より5%OFF
8	ビジネスホテル高見	日帰り定食(ランチのみ)+日帰り入浴SETで1,000円(税別) 日曜日、年末年始、お盆除く
9	村さ来 原町店	1会計に(次回使用できる)500円金券を1枚プレゼント
10	こだわりとんかつ末広亭	お食事から5%引き
11	ライフフィッススポーツヨークタウン原町店	商品販売10%OFF

(R3.3月現在)

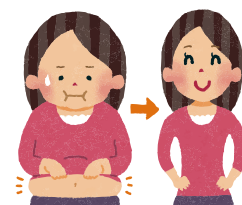
サンサンチャレンジ ～併せて取り組んでどんどんランクアップ～



サンサンチャレンジとは
『3か月で体重－3kg』を目指し、毎日の体重測定とグラフ記入

チャレンジ参加 1,000ポイント
－3kg達成 9,000ポイント

合計10,000ポイント



【実施強化期間】6月1日(火)～8月31日(火) ※強化期間外でも随時チャレンジ可能です。

★★希望の方は健康づくり課にご連絡ください。後日、体重記録用紙等を郵送します。★★

ふくしま健民アプリとは？

ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます！「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう！

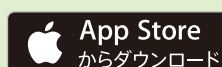
主な機能

- ① 歩数管理
- ② 毎日チェック機能
- ③ 健康づくり情報の提供
- ④ ふくしま県民カード表示
- ⑤ バーチャルウォーキング機能
- ⑥ 動画エクササイズ
- ⑦ スタンパラリー機能

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



OSバージョン

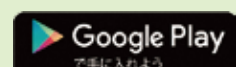
iOS 9.0 以上

機種

iPhone 5s 以降



Android端末の場合



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



「ふくしま健民カード」事務局

(株式会社・プロジェ内)

TEL 024-927-0021 FAX 024-995-3877

詳しくはホームページで！

ふくしま健民カード

https://kenkou-fukushima.jp



みなみそうま健康づくりポイント事業のお問い合わせ

南相馬市 健康づくり課(原町保健センター) TEL:0244-23-3680
〒975-0011 福島県南相馬市原町区小川町322-1

令和3年度

みなみそうま健康づくりポイント事業 【記入台紙】

自分のペースで無理なく、
楽しく、健康づくり



健康ポイントを貯めて、
健康とお得を
手に入れよう！



対象者

南相馬市に在住の18歳以上の方
(高校生を除く)

実施
期間

6月1日(火)～2月28日(月)

提出期限(最終)⇒3月4日(金)

⑤プレゼント応募はがき締切 3月1日(火)消印有効

台紙(この用紙)の提出先

各保健(福祉)センター
NPO法人はらまちクラブ“南相馬元気モール”

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

ふく
しま
健民
カード

ノーマルカード



3,000P

シルバーカード



6,000P

ゴールドカード



10,000P

プラチナカード



20,000P

ダイヤモンドカード



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、健康ポイントを貯めよう！

実施期間：6月1日～2月28日

[参加方法について]

① 台紙(この用紙)に取り組んだ内容(A～D)を記入(台紙1枚ごとにポイント集計)。

② 実施期間中、基準ポイントが貯まったら台紙を

各保健(福祉)センター
NPO法人はらまちクラブ“南相馬元気モール”へ提出してください。

ポイントに応じたふくしま健民カードを発行します。
景品もお楽しみに！

基準ポイント(ふくしま健民カード発行)

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

A 健診・がん検診等受診 (年度始めの令和3年4月1日までさかのぼって記入できます)

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
特定健診、人間ドック、後期高齢者健診、職場の健診等	1,000	/	前立腺がん検診	200	/	定期歯科健診 (妊婦歯科健診含む)	200	/
胃がん検診	400	/	子宮がん検診	400	/	内部被ばく検診	200	/
大腸がん検診	400	/	乳がん検診	400	/	特定保健指導	1,000	開始日 /
肺がん検診	400	/	骨粗しょう症検診	200	/	サンサンチャレンジ参加	1,000	開始日 /
			精密検査	400	/	サンサンチャレンジ達成 (3か月で体重-3kg)	9,000	終了日 /
			A 【健診・がん検診等受診】ポイント計					

詳細裏面へ

B 社会参加・ボランティア活動等

地域の行事(祭りや清掃活動など)、献血、ボランティア、自主グループ、健康づくり組織活動 など

項目	ポイント	参加日
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
B 【社会参加・ボランティア活動等】ポイント計		

C 健康教室・スポーツ行事等

健康教室・ウォーキング大会 など

項目	ポイント	参加日
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
C 【健康教室・スポーツ行事等】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、各保健(福祉)センター等で配布しています。コピー(カラー・白黒どちらも可)でも可。市のホームページからダウンロード可。



ふくしま 健民カード 【記入台紙】

1 枚目
(月分)

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

D 毎日の健康行動																		
項目 \ 実施日	ポイント	【例】 6/1	/1	/2	/3	/4	/5	/6	/7	/8	/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15	計
有酸素運動	30	○																
体重測定	30	○																
塩分を控える	10	○																
バランスの良い食事	10	○																
歯みがき(毎食後)	10	○																
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10	○																
合計	100	100																

D 毎日の健康行動																			
実施日		ポイント	／16	／17	／18	／19	／20	／21	／22	／23	／24	／25	／26	／27	／28	／29	／30	／31	計
項目																			
有酸素運動	30																		
体重測定	30																		
塩分を控える	10																		
バランスの良い食事	10																		
歯みがき(毎食後)	10																		
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)	10																		
合計	100																		

D 【毎日の健康行動】ポイント計

※例) 毎日の健康行動について 毎日できそうなことを実践しよう!

有酸素運動 ……ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなど15分以上

体重測定 ……1日1回体重測定

1日
各30ポイント

塩分を控える ……みそ汁は具を多くして1日1～2回まで、漬物は1日1回まで、麺類の汁は残すなど

バランスの良い食事 ……主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2食以上

主食：ごはん、パン、めん類
主菜：魚、肉、卵、大豆製品料理
副菜：野菜、きのこ、海藻料理

1日
各10ポイント

歯みがき ……1日3回食後に歯みがき

禁煙 ……1日タバコを吸わない(元々喫煙しない方も対象)

ポイント合計(A～D)

項目	ポイント
事業参加ポイント(初回のみ)	100
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動等	
C 健康教室・スポーツ行事等	
D 毎日の健康行動	
この台紙の総計	ポイント

※台紙を窓口に提出する際、各々のポイント合計を記入してください。