

## ①対象者

年齢が18歳以上の下郷町に在住の方（高校生を除く）

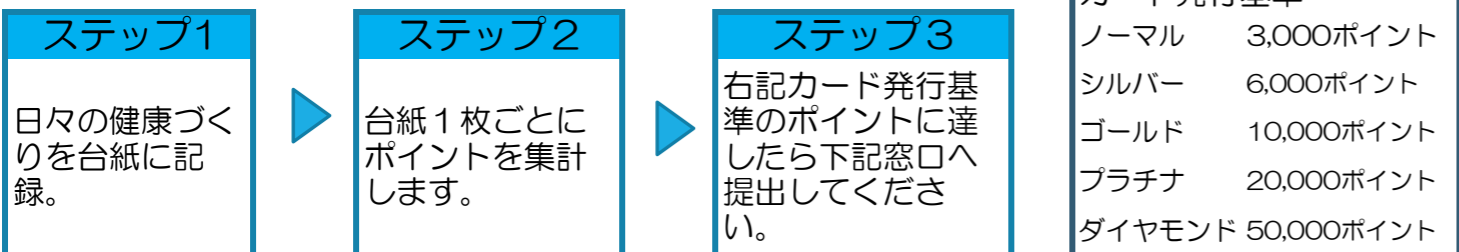
## ②健康行動の実行期間

令和3年5月6日（木）～ 令和4年3月1日（火）

提出期限 令和4年3月1日（火）

## ③参加方法

この台紙に記入してご参加ください



## ④台紙の提出先（ふくしま健民カードの発行場所）

健康づくりを実施後、この台紙を下郷町役場 健康福祉課 健康係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。記載事項は、必ず記入してください。  
 なお、取得した個人情報は、しもごう健康チャレンジ及び、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枚目以降の台紙は窓口で配布しています。コピーでの使用も可。

**ご注意** 本事業は自主的な健康づくり事業です。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してください。

### ふくしま健民カード利用方法

#### 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。



しもごう健康チャレンジのお問い合わせは

下郷町役場 健康福祉課 健康係

〒969-5345

下郷町大字塩生字大石1000番地

TEL: 0241-69-1199

## しもごう健康チャレンジ【記入台紙】

健康づくりはじめよう



対象：下郷町に在住の18歳以上の方（高校生を除く）

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
-------	------------------------------------

※コピーしてもご利用いただけます。

## A 毎日の健康目標

毎日の健康目標（例の中または自分に合った目標）を設定し、記入スペースへ記入します。その日の目標が達成できれば表に○を記入します。目標を1つ達成で50ポイント、2つ達成で100ポイントになります。

毎日の健康目標を2つ決め、右に記入します。

①自分の健康のために毎日取り組みたいことを目標にしましょう。右の例を参考に無理のない目標にしましょう。

②実施できたら○、実施できなければ×を記入

あなたの健康目標		1	2	3
日にち		5/1	5/2	5/3
目標1	腹筋20回	○	×	○
目標2	食事をよく噛んで食べる	○	○	○

## B 健（検）診のポイント 特定健診、人間ドッグいずれかの受診で1,000ポイント 各種がん検診で200ポイント

健（検）診のポイント ※受診した項目に○をつけてください。

受診項目	チェック	ポイント
特定健診・その他健康診査		1,000
人間ドッグ		1,000
各種がん検診		200
健診結果説明会・事後指導教室		200

受診項目	チェック	ポイント
二次検診（精密検査）		1,000
特定保健指導		1,000
健診・がん検診ポイント合計		



まずは、3,000ポイントでふくしま健民カードをもらおう！お徳がいっぱいだよ！しもごう健康ポイントカードも、あわせてつくろう！

楽しみを持って生活しましょう

いつまでも畑仕事をしましょう

おいしく食べてからだを動かしましょう

健康しもごう21計画

## 適度な運動「毎日プラス10分の運動」

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで健康寿命がのびせることをご存知でしょうか？

「+10(プラステン)」を合言葉に、◆18歳～64歳の方は1日60分◆65歳以上の方は1日40分を

目標に無理なくからだを動かしましょう。

※この目標は体が健康である場合の目標です。

### 健康寿命とは・・・

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。だれもが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいものです。健康寿命を延ばしましょう！

## ふくしま健民カード しもごう健康チャレンジ【記入台紙】

氏名		性別	生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日
		男・女					

住所	下郷町	電話番号	
----	-----	------	--

## A 毎日の健康目標 運動・食事・その他の内容から、自分に合った無理のない目標を2つ設定しましょう。

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>運 動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ、テレビ体操をする</li> <li>ウォーキング1日15分</li> <li>腹筋20回</li> </ul> | <b>食 事</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>しっかり朝食を食べる</li> <li>野菜を毎食食べる</li> <li>減塩に取り組む</li> <li>食事をよく噛んで食べる</li> </ul> | <b>そ の 他</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事の後に歯みがきをする</li> <li>血圧測定をする</li> <li>体重を計る</li> </ul> |
|---|---|---|

あなたの健康目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標1															
目標2															

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	獲得ポイント
日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
目標1																	
目標2																	

## C 社会参加

参加項目	月日	ポイント
しもごう健康ポイントカード参加	/	200
健康づくり講演会参加	/	200
献血協力1回につき	/	200
	/	
ポイント計		

## D 教室参加（サロン等）

参加項目	月日	ポイント
介護予防教室参加（年間）	/	200
健康教室参加（年間）	/	200
サロン活動	/	200
老人会活動に参加（年間）	/	200
公民館活動に参加	/	200
ポイント計		

## ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康目標	
B 健（検）診のポイント	
C 社会参加	
D 教室参加（サロン等）	
この台紙の総計	

## 台紙1枚目からの総計

ポイント
------

福島県が新しい健康づくり、応援します！

ふくしま健民カード