

令和3年度

ゆがわまいちゃん

健康チャレンジ

ポイント手帳



【ポイント事業の流れ】

実施期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

※毎日続けてポイントを貯めましょう!!

1ヶ月間だけのチャレンジでもポイントを貯めることができます!

参加対象者 18歳以上(高校生を除く)で湯川村に在住している方、
または湯川村に通勤している方

参加方法

①ステップ1

日々の健康づくり
をこの手帳に記録
します!

②ステップ2

村で行っている健
康づくり事業に参
加して、手帳に記
録します!

③ステップ3

1ヶ月間の
ポイントを集計し、
合計を記入しま
す!

No. _____

行政区名・事業所名 _____

氏名 _____

湯川村

記入の仕方(昨年度から変わった個所は朱書きとなっています)



項目		日付	ポイント	例	
血圧	朝		10	129/70	→ 朝は起床後 1 時間以内、朝食前、薬を飲む前。夜は寝る前の測定がおすすめ(入浴後、飲酒後は測定しない!)
	夜		10	120/68	
体重測定			10	67.8	→ 同じ時間帯に測定しましょう
朝ごはん(米)			5	○	→ お米と具沢山汁を食べたら 10 <small>ポイント</small>
野菜をよくかんで食べる	朝		5	○	→ 朝昼夕食に野菜を一皿以上よくかんで食べたら 5 <small>ポイント</small> ※ただし漬物、野菜ジュースはあてはまりません。
	昼		5	×	
	夜		5	○	
歯磨き	朝		5	○	→ 毎食後の歯磨きで 5 <small>ポイント</small> 入れ歯の人も毎食後手入れで各 5 <small>ポイント</small>
	昼		5	○	
	夜		5	○	
運動			10	×	→ 1 日合計 30 分以上の運動で 10 <small>ポイント</small>
水分補給 (1日1~1.5ℓ)			10	○	→ 食事以外での水分補給をこまめに摂取したら 10 <small>ポイント</small> 制限のある方は指示量で 10 <small>ポイント</small>
禁煙			5	○	→ タバコを吸わなかったら 5 <small>ポイント</small> もともと喫煙しない方も 5 <small>ポイント</small>
お酒の量を減らす			5	○	→ お酒の量を減らしたら 5 <small>ポイント</small> もともと飲酒しない方も 5 <small>ポイント</small>
家族以外の人と会話をする			5	×	→ 一日 1 回は家族以外の人とお話をしましょう!
1日の合計ポイント			100	80	→ 1 日の合計ポイントを記入

1. 毎日の健康行動（例にならって記入して下さい）

家庭血圧を測定することで、普段の血圧を知ることにつながります！

令和 年 月

項目		日付	ポイント	例	/	/	/	/	/	/
血圧	朝	10	129/70							
	夜	10	120/68							
体重測定		10	67.8							
朝ごはん(米)		5	○							
野菜をよくかんで食べる	朝	5	○							
	昼	5	×							
	夜	5	○							
歯磨き	朝	5	○							
	昼	5	○							
	夜	5	○							
運動		10	×							
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10	○							
禁煙		5	○							
お酒の量を減らす		5	○							
家族以外の人と会話をする		5	×							
1日の合計ポイント		100	80							

小計ポイント①

血圧測定するときのポイント:薄手のシャツ1枚なら着たままでOK

項目		日付	ポイント	/	/	/	/	/	/	/
血圧	朝	10								
	夜	10								
体重測定		10								
朝ごはん(米)		5								
野菜をよくかんで食べる	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
歯磨き	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
運動		10								
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10								
禁煙		5								
お酒の量を減らす		5								
家族以外の人と会話をする		5								
1日の合計ポイント		100								

小計ポイント②

血圧測定するときのポイント:毎日同じ時間帯に測定しましょう!!

項目		日付	ポイント	/	/	/	/	/	/	/
血圧	朝	10								
	夜	10								
体重測定		10								
朝ごはん(米)		5								
野菜をよくかんで食べる	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
歯磨き	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
運動		10								
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10								
禁煙		5								
お酒の量を減らす		5								
家族以外の人と会話をする		5								
1日の合計ポイント		100								

小計ポイント③

血圧測定するときのポイント:測定中は手のひらを上に向けましょう!!

項目		日付								
		ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	朝	10								
	夜	10								
体重測定		10								
朝ごはん(米)		5								
野菜をよくかんで食べる	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
歯磨き	朝	5								
	昼	5								
	夜	5								
運動		10								
水分補給 (1日1~1.5ℓ)		10								
禁煙		5								
お酒の量を減らす		5								
家族以外の人と会話をする		5								
1日の合計ポイント		100								

小計ポイント④

1. 毎日の健康行動ポイント合計数



2. 健(検)診の受診

今年度受診した項目に日付を記入してください。

受診項目	受診日	<input checked="" type="checkbox"/>	ポイント
特定健診・健康診査(人間ドック含む)	/	<input type="checkbox"/>	1,000
胃がん検診(カメラ・バリウム)	/	<input type="checkbox"/>	200
大腸がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
肺がん検診(結核検診)	/	<input type="checkbox"/>	200
前立腺がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
子宮がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
乳がん検診	/	<input type="checkbox"/>	200
骨粗しょう症検診	/	<input type="checkbox"/>	200
歯科健診(歯周病健診)	/	<input type="checkbox"/>	200
精密検査受診	/	<input type="checkbox"/>	200
合計ポイント	②		

3. 健康づくり活動・イベントへの参加(社会参加)

参加事業名	参加日	<input checked="" type="checkbox"/>	ポイント
健診結果説明会	/	<input type="checkbox"/>	500
集落介護予防事業(月1回のみ)	/	<input type="checkbox"/>	100
ピンシャン倶楽部(月1回のみ)	/	<input type="checkbox"/>	100
あるものでクッキング(月1回のみ)	/	<input type="checkbox"/>	100
献血協力①	/	<input type="checkbox"/>	100
献血協力②	/	<input type="checkbox"/>	100
献血協力③	/	<input type="checkbox"/>	100
集落内活動	/	<input type="checkbox"/>	200
祭礼手伝い・参加	/	<input type="checkbox"/>	200
PTA活動等の行事参加	/	<input type="checkbox"/>	200
合計ポイント	③		

4.紹介ポイント

紹介ポイント	紹介日	<input checked="" type="checkbox"/>	ポイント
紹介ポイントは、年度内最大5名まで	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
	/	<input type="checkbox"/>	50
合計ポイント	④		

ポイント合計

項目	ポイント数
毎日の健康行動	①
健(検)診の受診	②
健康づくり活動・イベント参加	③
紹介ポイント	④
合計	
ポイント手帳1冊目からの合計ポイント	
	前回の手帳の合計ポイント



カード発行基準(3000ポイント以上)のポイントが集まったら湯川村保健センターで「ふくしま健民カード」を発行します。カード発行後も取り組みを続けていけば合計獲得ポイントでカードのランクが上がっていきます。

ノーマル 3,000⇒シルバー6,000⇒ゴールド 10,000⇒プラチナ 20,000⇒ダイヤモンド 50,000

【特典】カードを提示すると県内の協力店で様々なサービスが受けられます。カードのランクに応じて県内の特産品などがプレゼントキャンペーンに応募できます！

なお、取得した個人情報(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。

ゆがわまいちゃん健康チャレンジのお問合せ

湯川村住民課保健センター 電話 0241-27-3110