

利用方法

① 健康づくりメニューへ参加!

広野町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!

広野町保健センターへ、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。



カードのランクアップ制度について

達成ポイントに応じて、カードがランクアップします。

カードは1から5ランクまであるので、基準ポイントに達する毎にカードを発行します。(ランクアップの際には、前のカードと交換での発行となります。)

ダイヤモンドカード達成後は、10,000ポイント上積みする毎に、星型のマスターシールを発行し、プレゼントキャンペーンの応募はがきを差し上げます。継続して参加し、カードをランクアップしましょう。

※ポイントは次年度に持ち越せます。

カード発行基準	
1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
マスターシール10,000ポイント毎	

台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換場所)

健康づくりを実施後、この台紙を**広野町保健センター**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。なお、取得した個人情報、ひろの健康ポイント事業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。

2枚目以降の台紙

広野町保健センターで配布しています。

コピー(カラー・白黒どちらでも)可。また、「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。出力してご使用ください。

注意点

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、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をお願いします。

ひろの健康ポイント事業のお問い合わせは

広野町保健センター

〒979-0408 福島県双葉郡広野町中央台1丁目7番

TEL:0240-27-3040



広野町が健康づくりの取組みを応援します!

ふくしま健民カード

ひろの健康ポイント事業

【記入台紙】

〈対象の方〉

広野町在住の18歳以上の方(高校生を除く)



氏名	性別	男・女	生年月日	大正・昭和・平成	年 月 日
住所					電話番号
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(カラー・白黒どちらでも可)でもご利用いただけます。「ひろの健康ポイント事業」ホームページでもダウンロードできます。

A	事業参加ポイント(新しい台紙に取り組む時に100ポイント入ります)	100ポイント	/
----------	-----------------------------------	---------	---

B	健康づくりの取組 健康づくりのための取り組みを記入します。
----------	-------------------------------

健康づくり活動

項目	ポイント	参加日
元気アップ教室の登録	100	/
男の料理教室の登録	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
【健康づくり活動】ポイント計		

健康づくり活動…健康教室の登録・参加、公民館主催等の運動系行事に参加した場合は、項目などを記入してください。→参加登録で100ポイント

献血

項目	ポイント	参加日
献血(1回につき)	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
【献血】ポイント計		

献血…献血した。→1回につき100ポイント

健診・がん検診等受診

受診項目	ポイント	受診日
基本・特定健診	1,000	/
胃がん検診	200	/
大腸がん検診	200	/
肺がん検診	200	/
前立腺がん検診	200	/
子宮がん検診	200	/
乳がん検診	200	/
骨粗しょう症検診	200	/
【健診・がん検診等受診】ポイント計		

健診・がん検診等…基本・特定健診→1,000ポイント
各種がん検診→200ポイント

健康に関するイベント等の参加

参加項目	会場・場所	ポイント	参加日
健診結果説明会の参加	保健センター	200	/
健康まつりの参加	中央体育館	200	/
ひろの健康ウォークの参加	町内	200	/
		200	/
		200	/
【健康に関するイベント等の参加】ポイント計			

健康づくりに関する…健康に関するイベントに参加した場合は、項目などを記入してください。
イベント等の参加 →200ポイント

ボランティア活動

参加項目	ポイント	参加日
クリーンアップ作戦の参加	100	/
花いっぱい運動の参加	100	/
	100	/
	100	/
【ボランティア活動】ポイント計		

ボランティア活動…地区活動や町の行事に参加した場合は、項目などを記入してください。→100ポイント



この台紙 **A + B** 合計

合計 ポイント

「台紙を窓口へ提出する際は、それぞれのポイントを「この台紙A+Bの合計」と右ページ「この台紙Cの合計」に記入して下さい。ただし、AとBのポイントは年度内1回限りですので、台紙を追加した際に重ねて加算することはできません。」

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。

※コピー(カラー・白黒どちらも可)でもご利用いただけます。また、「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
ひろの健康ポイント事業【記入台紙】

1
枚目

C 毎日の健康行動

運動編・食事編の2項目で、自分の健康のために取り組みたい健康行動を記入しましょう。
1項目50ポイントで、1日最大200ポイントです。
運動編: ラジオ体操をする、ウォーキングを30分する等
食事編: 野菜を毎食食べる、汁物は1日1回までにする等

運動編	
食事編	

実施できた行動に、○を記入します。
実施できなかった日は記入せず、月日を詰めて記入します。

血圧・体重を測定し、記入しましょう。
体重や血圧は、同じ時間帯に測定すると変化がわかりやすいです。

月日	1	2	3	4	5
項目	6/1	6/2	6/4	6/5	/
運動編	○	○	○		
食事編	○		○	○	
血圧	120/80	130/85		128/84	
体重	66.5	66.5		66.0	
ポイント	200	150	100	150	

月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動編															
食事編															
血圧															
体重															
ポイント															

月日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
項目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動編															
食事編															
血圧															
体重															
ポイント															

C 合計 ポイント

広野町記入欄	ノーマル	シルバー	ゴールド	プラチナ	ダイヤモンド	台紙1枚目からの合計ポイント	ポイント
--------	------	------	------	------	--------	----------------	------