

# いわき健康チャレンジ事業

いわき健康チャレンジ事業は、あなたの健康づくりの取り組みを応援する事業です。健康づくりは継続が大事。目標を設定して、日々の取り組みを記録することでポイントが貯まります。まずは「ふくしま健民カード」を取得できる3,000ポイントを目指してみましょ。このカードでは様々な特典があります。台紙は、一枚でひと月分の記録ができます。足りなくなったら下記のサイトからダウンロードできるので、プリントしてお使いください。

## ポイントの貯め方

### ■ 毎日ポイント

1項目 **50** ポイント  
1日最大 150 ポイント

運動編・食事編・その他の3項目で、あなたの健康習慣目標を決めて「毎日の目標」欄に記入します。実践できた項目に「✓」をつけて、日々継続を目指しましょう。台紙はひと月分の記録ができます。1日最大 150 ポイントです。

#### 毎日の健康行動のヒント

運動編：ラジオ体操、シルバーリハビリ体操、散歩、筋トレ、などの運動習慣目標  
食事編：朝食を食べる、野菜を毎日食べる、減塩する、などの食習慣目標  
その他：体重・血圧を測る、食後に歯を磨く、禁煙、健康チャレンジに記入する、など

### ■ けんしんポイント

1回 **300** ポイント

いわき市や会社で実施している健診、がん検診、人間ドック、精密検査など、健康に関する健診・検診を受けたら記入します。同じ日に受診しても1種類ごとに記入できます。

#### けんしんの対象例

健診：健康診査、特定健診、国保人間ドック  
検診：各種がん検診など

### ■ お友達紹介ポイント

ひとり **200** ポイント

健康づくりは習慣化が欠かせません。習慣化するコツは楽しくやること！というわけで、一緒に健康づくりをチャレンジする人を紹介するとポイントがつかます。紹介した方、してくれた方、両方にポイントがつかます。

ひと月3名までポイントがつかます

## 記入例

### ■ 毎日ポイント

1. あなたの健康習慣の目標を決めて記入します。

あなたの毎日の目標	運動	(例) ストレッチとラジオ体操をする
	食事	(例) 野菜を毎日食べる
	その他	(例) 体重をはかる (例) 休肝日にする

2. 実施できたら項目ごとに日々チェックを入れる

7	✓	✓	✓
	61.5 kg	135/85	

3. 月の最後にチェックの数からポイントを算出してください。

### ■ けんしんポイント

名称	月日	会場・場所
(例) 特定健診	6/3	〇〇病院
(例) 胃がん検診	6/3	〇〇病院

### ■ お友達紹介ポイント

	お名前
紹介した方	(例) 健康スキ子さん
紹介してくれた方	(例) 健康大二郎さん

台紙が足りなくなったらこちら

いわき市役所 WEB サイト内『いわき健康チャレンジ事業に参加しませんか!?!』  
<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1464235840729/index.html>

QRコード



## \_\_\_ 月のチャレンジ

記入台紙

### ■ 毎日ポイント

実施したら1項目につき50ポイント/一日最大150ポイント

あなたの毎日の目標	運動編	
	食事編	
	その他	

1週	運動	食事	他	2週	運動	食事	他	3週	運動	食事	他	4週	運動	食事	他	5週	運動	食事	他
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kg	/			kg	/			kg	/			kg	/			kg	/	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kg	/			kg	/			kg	/			kg	/			kg	/	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	kg	/			kg	/			kg	/			kg	/			kg	/	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5週目合計			/ 9
	kg	/			kg	/			kg	/			kg	/					
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	kg	/			kg	/			kg	/			kg	/					
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	kg	/			kg	/			kg	/			kg	/					
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	kg	/			kg	/			kg	/			kg	/					
1週目合計			/ 21	2週目合計			/ 21	3週目合計			/ 21	4週目合計			/ 21				

2枚目以降の台紙の貼り付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください

Ⓐ 今月の毎日ポイント合計

✓  ×50 ポイント

合計  ポイント

### ■ けんしんポイント

健診・人間ドック・がん検診・精密検査など。1回300ポイント

名称	月日	会場・場所	✓
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

Ⓑ 今月のけんしんポイント合計

✓  ×300 ポイント

合計  ポイント

### ■ お友達ポイント

紹介した方、してくれた方両方にポイントがつかます。1項目200ポイント

	お名前	✓
紹介した方		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
紹介してくれた方		<input type="checkbox"/>

Ⓒ 今月のお友達ポイント合計

✓  ×200 ポイント

合計  ポイント

	体重	血圧
月初	kg	/
月末	kg	/

前月の繰越  ポイント + 今月の合計 (A+B+C)  ポイント = 現在の総ポイント  ポイント