

①対象者

年齢が18歳以上の三春町に在住の方（ただし、高校生を除きます）

②健康行動の実行期間

令和3年 6月1日（火）～令和4年 3月1日（火）

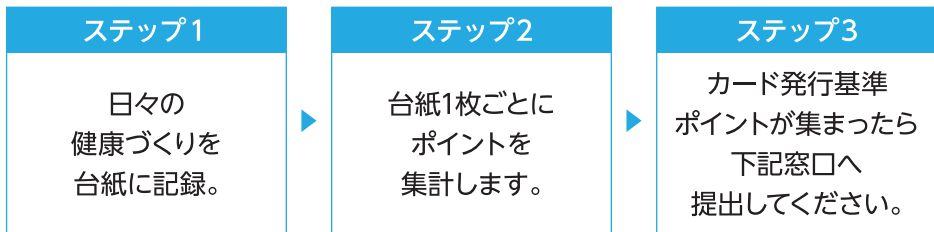
提出期限

健診・教室などは令和3年4月1日以降の取組を記入してください

令和4年 3月2日（水）

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。



カード発行基準	
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

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント達成ごとに星型のシールとお好きなランクの応募ハガキを窓口にて進呈します。

④台紙の提出先（ふくしま健民カード等の引換え場所）

健康づくりを実施後、この台紙を三春町 保健福祉課 保健医療グループ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等を発行します。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、三春町健康づくり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以外には使用しません。

2枚目以降の台紙

三春町 保健福祉課 保健医療グループ 窓口で配布しています。
コピー（カラー・白黒どちらも）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。

詳しくは窓口またはホームページで！

アプリも登場！！
「ふくしま健民カード」を入手した方限定
プレゼント
キャンペーン開催！

令和3年6月1日（火）～令和4年3月1日（火）
応募締切：令和4年3月1日（火）消印有効
※「ふくしま健民アプリ」でもプレゼント
キャンペーンを実施します。（台紙同内容）

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。※台紙とアプリの併用は可能ですが、ポイントの合算は出来ません。また、台紙で実施した健康づくりの取組をアプリに反映させることは出来ません。

三春町だけの

お得情報！ 獲得ポイントの総計が「30,000ポイント」に達成すると、町内の協力店で利用できる2,000円分のプレミアムチケットを差し上げます。楽しみながら健康づくりを続けましょう！

スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

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！

アプリをGET！
App StoreかGoogle Playにて、アプリを無料でダウンロード。

iPhone端末の場合
App Store からダウンロード
OSバージョン：iOS 9.0 以上
機種：iPhone 5s 以降

Android端末の場合
Google Play で手に入れよう
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

※©2021 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。※Android, Google Play, Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。

詳しくはホームページで！

ふくしま健民カード

検索

<https://kenkou-fukushima.jp>



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



令和3年度
三春町健康づくりポイント事業
【記入台紙】
対象／三春町に在住の18歳以上（高校生を除く）の方



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（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。

三春町健康づくりポイント事業

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名

性別

男

・

女

生年月日

大正

・

昭和

・

平成

年 月 日

住所 三春町

電話番号

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その他、健診の受診や社会活動への参加でもポイントを獲得可能。(下記に記入)
- ③実施期間中に、基準ポイントごとにポイントが貯まったら、台紙(この用紙)を保健福祉課に提出。

実施期間:令和3年6月1日～令和4年3月1日

※獲得ポイントは市町村ごとの施策内容や、項目によって変動します。その他のカード発行条件に関して、詳しくは裏面のカード発行基準をご覧ください。

健康づくりの取り組み

A 健診・がん検診等受診

受診項目	受診日	ポイント	受診項目	受診日	ポイント	受診項目	受診日	ポイント
健診・人間ドック	／	1000	子宮がん検診	／	500	歯科医院・歯科検診	／	500
保健指導	／	500	乳がん検診	／	500		／	
大腸がん検診	／	500	胃がん検診	／	500		／	
肺がん検診	／	500	精密検査	／	500		／	
【健診・がん検診等受診】ポイント計								

B 社会参加・ボランティア活動

自主グループ活動、健康づくり組織活動、献血、ボランティア、ウォーキングやマラソン大会等の行事に参加した際、項目などを記入してください。

参加項目	参加日	ポイント
各種養成講座登録 ※1	／	200
献血 (1回目)	／	200
献血 (2回目)	／	200
滝桜開花時鑑賞	／	200
三春だるま市	／	200
高齢者社会参加ポイント制度登録	／	200
地区サロンへの参加	／	200
みずウォーク	／	200
ボランティア活動 ()	／	200
	／	200
	／	200
	／	200
【社会参加・ボランティア活動】ポイント計		

C 健康教室・その他

健康教室、保健センターで開催の健康づくり活動に参加した際に項目などを記入してください。

参加項目	参加日(チェック日)			ポイント
町の健康教室、健康講座、講演会等への参加	／	／	／	500
健康づくり応援フェア参加(9月) (3項目チェック日:同じ日可)	／	／	／	500
保健センター体組成計による、健康チェック(月1回まで)	／	／	／	500
健康づくり自主活動への参加 ※2	／	／	／	500
	／	／	／	500
【健康教室・その他】ポイント計				

※ 受診・参加日は令和3年4月1日にさかのぼって記入することができます。
※1 各種養成講座登録は、ヘルスメイト・スクエアステップリーダー・介護予防サポーター・認知症サポーター・手話奉仕員のいずれかの登録をした場合に記入することができます。
※2 健康づくり自主活動とは、各地区まちづくり協会の健康教室や健康づくりのための各種サークル活動(運動、子育て、介護予防など)のことをいいます。(例:認知症カフェ、百歳体操、スクエアステップ、子育てサークル等)

※注意 一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。



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

令和3年度

三春町健康づくりポイント事業【記入台紙】

1枚目

D 毎日の健康行動

項目	実行日	ポイント	6/1	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	計
運動	30	○																
体重測定	30	○																
歯みがき(毎食後)	10	○																
	10	○																
	10	○																
	10	○																
合 計	100	100																

項目	実行日	ポイント	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	計
運動	30																	
体重測定	30																	
歯みがき(毎食後)	10																	
	10																	
	10																	
	10																	
合 計	100																	

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

【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！

運動	ウォーキング、ラジオ体操、筋トレなどの、運動のみの時間15分以上	一日 各30ポイント
体重測定	一日1回体重測定	
歯みがき	一日3回食後に歯みがき	
食生活	減塩、間食を控える、ベジファースト、寝る前は食べない、など	
禁煙	一日たばこを吸わない	一日 各10ポイント
適度な飲酒	休肝日	

ポイント合計 A ～ D

項目	ポイント
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 健康教室・その他	
D 毎日の健康行動	
この台紙の総合計	

※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。

台紙1枚目からの総合計
ポイント