

項目	実施	ポイント	例	7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	計
体重測定		20	○										
歯みがき(毎食後)		20	○										
①運動目標		20	○										
②食事目標		20	○										
③感染症予防・その他の目標		20	○										
合計		100	100										

項目	実施	ポイント	例	7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	計
体重測定		20	○										
歯みがき(毎食後)		20	○										
①運動目標		20	○										
②食事目標		20	○										
③感染症予防・その他の目標		20	○										
合計		100	100										

A 【毎日の健康行動】ポイント計

B 社会参加 (地域の行事や趣味・サークル等への参加)

参加項目(行事名やサークル名)	会場・場所等	参加日	ポイント
		/	50
		/	50
		/	50
		/	50

B 【社会参加】ポイント計

C 健診・がん検診等受診

受診項目	受診日	ポイント
基本・特定健診(人間ドック)	/	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
子宮頸がん検診	/	200
乳がん検診	/	200
骨粗鬆症検診	/	200
肝炎ウイルス検診	/	200
歯と歯ぐきの検診	/	200
精密検査	/	200
特定保健指導受診	/	200

C 【健診・がん検診等受診】ポイント計

D 元気ふくしま親子チャレンジ

50ポイント × 日

D 【親子チャレンジ】ポイント計

初回参加者には100ポイントプレゼント

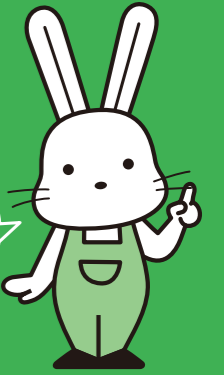
ポイント合計
(A~Dの合計)

ポイント



福島市健康づくり ポイント事業

健康づくり
始めて
みましょう



利用方法

1

健康づくりメニューへ参加!

福島市が定めるA~Dへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録します。



2

基準ポイント達成!

健康づくりメニューに継続的に参加して、カード発行基準ポイントを達成しましょう。



3

ふくしま健民カードの申請!

窓口(下記参照)へ基準を達成した台紙をもってお越しください。後日、カードを発行します。



4

協力店にて特典ゲット!

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。



1 対象者

年齢が18歳以上の福島市に在住または通勤・通学をしている方

18歳未満の方も「元気ふくしま親子チャレンジ」については参加していただくことができます。

※詳しくは別紙の「元気ふくしま親子チャレンジ記入台紙」をご覧ください。



2 カードの発行基準

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を発行します。

3 台紙の提出先

左記のカード発行基準を満たしたら、この記入台紙と申請用紙を福島市保健所健康推進課(福島市保健福祉センター3階)または、本庁(国保年金課、長寿福祉課)、各支所・学習センター窓口へ提出してください。カードは、申請用紙を提出した日から概ね1か月以内に郵送します。

2枚目以降の台紙は、「ふくしま健民カード」ホームページからもダウンロードできます。出力してご使用ください。

詳しくはホームページをご覧ください

ふくしま健民カード

検索



健康長寿ふくしま | <https://kenkou-fukushima.jp>

注意

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あたり万一の事故の場合であっても、市は責任を負えません。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。

お問合せ先

福島市保健所 健康推進課

〒960-8002 福島県福島市森合町10番1号

TEL 024-597-8616

FAX 024-525-5701

A 毎日の健康行動 各20ポイント

■体重測定

1日1回体重を測定したら、「○」か数値を記入します。



■歯みがき(毎食後)

毎食後の歯みがきができたなら、「○」をつけます。



- ①私の運動目標
- ②私の食事目標
- ③感染症予防 または その他の目標



下記の〈私の健康づくりの目標の書き方(記入例)〉を参考に、自身で目標を決め、達成したら「○」をつけます。

目標を決めるときは

「無理をしない」「人と比べない」「楽しみながら」を意識して、できることから、続けやすい目標にすることがポイントです。

私の健康づくりの目標の書き方(記入例)

1 1か月後に改善したい目標、または健康づくりの目標を決めます。

1か月後の目標

例1 体重を1キロ減らす。

例2 毎日元気に過ごせるよう、感染症を予防する。

2 1か月後の目標達成に向けて、毎日行えるような運動・食事・感染症予防等の目標を以下の例を参考に記入します。

①私の運動目標	②私の食事目標	③感染症予防 または その他の目標
<ul style="list-style-type: none"> ・近所を散歩する ・ラジオ体操をする ・畑仕事をする ・掃除をする <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食きちんと食べる ・腹八分目までにする ・毎食1皿以上野菜を食べる ・味噌汁は1日1杯までにする <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめに手洗い、うがいをする ・薬を忘れずに飲む ・お酒を飲みすぎない ・禁煙を続ける <p>など</p>

B 社会参加 (地域の行事や趣味・サークル等への参加) 各50ポイント

参加日、参加項目、会場・場所等を記入してください。記入台紙1枚につき4回まで(オンライン講座等も可)

C 健診・がん検診等受診 200~1,000ポイント

受診日を記入してください。

D 元気ふくしま親子チャレンジ 50ポイント(1日)

お子さんの健康づくりの取り組みを別紙に記入してください。

獲得ポイントメモ欄(A~Dの合計)

自分の獲得ポイントが分かるようにメモとしてお使いください。

台紙	ポイント数	台紙	ポイント数
1枚目		11枚目	
2枚目		12枚目	
3枚目		13枚目	
4枚目		14枚目	
5枚目		15枚目	
6枚目		16枚目	
7枚目		17枚目	
8枚目		18枚目	
9枚目		19枚目	
10枚目		20枚目	



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	

お住まいの地区を ○で囲んでください。

中央(本庁)・渡利・杉妻・蓬菜・清水・東部・北信・吉井田・西土湯・信陵・立子山・飯坂・松川・信夫・吾妻・飯野・他市町村

A 毎日の健康行動

私の健康づくり目標

1か月後の目標

①私の運動目標	②私の食事目標	③感染症予防またはその他の目標

項目	実施	ポイント	例										計		
			7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
体重測定		20	○												
歯みがき(毎食後)		20	○												
①運動目標		20	○												
②食事目標		20	○												
③感染症予防・その他の目標		20	○												
合計		100	100												

項目	実施	ポイント	例										計		
			7/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/			
体重測定		20	○												
歯みがき(毎食後)		20	○												
①運動目標		20	○												
②食事目標		20	○												
③感染症予防・その他の目標		20	○												
合計		100	100												

記入台紙は切り取ってご提出ください。

キリトリ