

ランクアップ制度について

達成ポイントに応じて、カードと応募できる商品がランクアップします。カードは1～5ランクまでであるので、基準ポイントに達したら順番に発行します。さらに、「5 ダイヤモンド」に達した方には10,000ポイント毎にマスターシールを付与します。継続して参加し、ランクアップしましょう。

★プレゼントキャンペーンは例年6月～翌年2月末日まで ※詳しくは発行窓口でご確認ください。

1 ノーマルカード		3,000 ポイント	抽選で20名様に 「福島県産米」プレゼント!	
2 シルバーカード		6,000 ポイント	抽選で20名様に 「福島県産品」プレゼント!	
3 ゴールドカード		10,000 ポイント	抽選で10名様に 「福島県産豚肉」プレゼント!	
4 プラチナカード		20,000 ポイント	抽選で5名様に 「福島県産牛肉」プレゼント!	
5 ダイヤモンドカード		50,000 ポイント	抽選で2名様に 「体組成計」プレゼント!	
6 マスターシール	ダイヤモンド 達成者には…	10,000ポイント毎にマスターシール 1枚と応募ハガキ1枚プレゼント!!		

※抽選は年1回実施。当選者数及びプレゼントの内容が変更となることがあります。掲載の写真はイメージです。

カード配布及び発行窓口

- 保健所健康づくり課(1階)
- 駅前健康相談センター(ビッグアイ7階)
- 大槻行政センター
- 安積行政センター
- 三穂田行政センター
- 逢瀬行政センター
- 片平行政センター
- 喜久田行政センター
- 日和田行政センター
- 富久山行政センター
- 湖南行政センター
- 熱海行政センター
- 田村行政センター
- 西田行政センター
- 中田行政センター

◇こおりやま生きいき健康ポイント事業のお問い合わせは

郡山市保健所 健康づくり課 健康増進係

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1

TEL:024-924-2900



この印刷物は、FSC®認証紙と環境にやさしい植物油インキを使用しています。紙へリサイクル可。

令和3年6月作成



ふくしま健民カード

健康づくりで
ポイントを貯めよう!

参加無料!



郡山市
イメージキャラクター
がくとくん

こおりやま 生きいき健康ポイント事業

【対象者】市内に在住・在勤の18歳以上(高校生を除く)の方

参加方法(進め方)

ステップ1

事業に参加!

健康目標を決めて
実践!! 継続して
台紙に記録しよう。
(P3～4ページ)

ステップ2

基準ポイント達成!!

台紙1枚ごとに
ポイントを
集計しよう。

ステップ3

ふくしま健民カード申請!

カード発行基準ポイントに
達したらカード発行窓口で
カードをもらおう。



持ち物

- この記録台紙(基準に達したもの)
- ふくしま健民カード
※ランクアップの際には、前のカード
と交換での発行になります。

ステップ4

ふくしま健民カードを使おう!!

★県内協力店でカード提示に
より各種サービス提供!!

※協力店は県の
ホームページから
みることができます。



★プレゼントキャンペーン開催!

◎例年6月～翌年2月末日まで

◎応募ハガキを
送って豪華商品
を当てよう!!



★引き続きポイントをためて
カードをランクアップしよう!
(裏表紙)

氏名	電話番号														
住所															
性別	男	女	生年月日	大正	昭和	平成	年	月	日						

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
マスター 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

●記入方法

1 毎日の健康目標

運動編・食事編の2項目で自分が取り組みたい健康目標を立て、なるべく毎日継続して実施します。実施できた日のみ記入して、30日間の記録をします。1日100ポイントです。

① 毎日の健康目標を決めます。

自分の健康のために毎日取り組みたいこと、例えば、

- 運動編：ラジオ体操、ウォーキング30分、散歩、ロコモ体操、腹筋10回
- 食事編：朝食を食べる、22時以降食べない、間食は1日1回、野菜350g食べる

など、自分にあった目標にします。

毎日の健康目標

運動目標： (例) ラジオ体操・毎日7000歩

食事目標： (例) 間食は1日1回

② 毎日、運動や食事の目標が達成できたか○で記入します。 歩数やメモはご自由に記入ください。

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
(記入例)	6 / 1	○	○	5,600 歩	今日は歩いて買い物に行った	100
1日目	/			歩	スタート!!	100
2日目	/			歩		100
3日目	/			歩		100
4日目	/			歩		100
5日目	/			歩		100

お休みしても、再開して記録を続けましょう。

自由記載です。
今日の天気、自分の気持ちなど、なんでもOK!!
ウォーキングしている方は歩数を記録しましょう。

2 健康づくり・社会参加の取組

健康づくり・社会参加のための取組みを記入します。1項目200ポイントです。

【各種健康診査・がん検診・人間ドックなど】

郡山市の健診に限らず、会社の健診、所属する団体の健診、個人で受けた健診、人間ドックなども記入します。
同じ日に受診しても、1種類の健診ごとに記入します。

【健康教室・講座・ボランティアなど】

郡山市が実施する事業に限らず健康に関する教室や講座、町内会行事(ゴミ拾い、廃品回収、体育祭等々)、地区組織活動(各種専門員、組合等々)ボランティア活動等を記入します。

【きらめき健康応援店での食事】

きらめき健康応援店でお食事をした場合に記入します。

きらめき健康応援店の一覧は市のウェブサイトに掲載しています。

【注意点】

- 1度記入した内容は、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。

【各種健康診査・がん検診・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月 日	会 場	ポイント
肺がん検診	7月1日	〇〇病院	200
町内会ゴミ拾い	8月3日	××公園	200
健康応援店で食事	9月10日	△△△店	200
			200

3 ふくしま健民カードの申請

ポイントがカード発行基準に達したら、カード発行窓口(裏表紙)で申請しましょう。

前回の合計	合計	ポイント
この台紙①②の合計	合計	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目以降記入)	総計	ポイント

カード発行基準に達したら
カード発行窓口で
申請しましょう。

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
6 マスターシール	10,000ポイント毎

毎日続けて、どんどんランクアップしましょう!



① 毎日の健康目標 取組みたい目標を記入しましょう。

運動目標: _____

食事目標: _____

実施できた日は
○を付けましょう。

	月/日	運動	食事	歩 数	メ モ	ポイント
(記入例)	6 / 1	○	○	5,600 歩	天気がよく散歩できた	100
1日目	/			歩	スタート!!	100
2日目	/			歩		100
3日目	/			歩		100
4日目	/			歩		100
5日目	/			歩		100
6日目	/			歩		100
7日目	/			歩	7日間経過しました。	100
8日目	/			歩		100
9日目	/			歩		100
10日目	/			歩		100

② 健康づくり・社会参加の取組み

【各種健康診査・がん検診・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月 日	会 場	ポイント
			200
			200
			200
			200

② 合計 _____ ポイント

	月/日	運動	食事	歩 数	メ モ	ポイント
11日目	/			歩		100
12日目	/			歩		100
13日目	/			歩		100
14日目	/			歩		100
15日目	/			歩		100
16日目	/			歩		100
17日目	/			歩		100
18日目	/			歩		100
19日目	/			歩		100
20日目	/			歩	20日達成、がんばって!	100
21日目	/			歩		100
22日目	/			歩		100
23日目	/			歩		100
24日目	/			歩		100
25日目	/			歩		100
26日目	/			歩		100
27日目	/			歩		100
28日目	/			歩		100
29日目	/			歩		100
30日目	/			歩	おめでとうございます!	100

① 合計 _____ ポイント

前回の合計	合計	ポイント
この台紙①②の合計	合計	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目以降記入)	総計	ポイント

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
- 6 マスターシール 10,000ポイント毎

カード発行基準に達したら
カード発行窓口で
申請しましょう。

チャレンジ!今より1500歩多く歩く生活に!

計画指標			現状値	目標値
1日あたりの歩数の増加	20～60歳代	男性	5687歩	7500歩
		女性	4804歩	6500歩
	70歳代	男性	4119歩	5500歩
		女性	3665歩	5500歩

出展:2016年度健康づくり市民アンケート



コツをつかんで、あなたもチャレンジ!



歩数は連続していなくてOK。
こまめに体を動かそう。



休日には買い物に出掛ける、史跡を訪ねるなど、歩く目的をつくろう。

1日1500歩多く歩くことと、15分多くからだを動かすことは同じです。しかも、これを1年続けると、食事の量を変化させなくても2kg～3.5kgの減量が可能!

日常生活の中で無理なくできる、あなたに合った方法を見つけ、継続することが重要です。



健康診査等の記録

☆健康診査の結果、血糖(ヘモグロビンA1c)が5.5%以下の方に、
500ポイントプレゼント!!

受診年月日		年	月	日	年	月	日
血中脂質	身長	cm			cm		
	体重	kg			kg		
	腹囲	cm			cm		
BMI							
血圧(収縮期～拡張期)		～ mmHg			～ mmHg		
血中脂質	中性脂肪	mg/dl			mg/dl		
	HDLコレステロール	mg/dl			mg/dl		
	LDLコレステロール	mg/dl			mg/dl		
血糖	空腹時血糖	mg/dl			mg/dl		
	ヘモグロビンA1c	%			%		
肝機能	AST(GOT)	u/l			u/l		
	ALP(GPT)	u/l			u/l		
	γ-GT(γ-GTP)	u/l			u/l		
尿	糖	-	±	+	+	+	+
	蛋白	-	±	+	+	+	+
腎機能	クレアチニン	mg/dl			mg/dl		
	eGFR						
貧血	赤血球数	万/mm ³			万/mm ³		
	血色素量	g/dl			g/dl		
	ヘマトクリット値	%			%		
心電図		異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
眼底		異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
血糖(ヘモグロビンA1c)が5.5%以下の方に		年 月 日			年 月 日		
500ポイントプレゼント!!							

※ポイント獲得した月日を記入(年度1回のみ)

ヘモグロビンA1cは、過去1～2か月の平均血糖値がわかる血液検査です。
(正常型は5.5%以下、境界型は5.6～6.4%、糖尿病型は、6.5%以上)
毎年、健診を受けて自分の体を確認しましょう。