

～仲間を誘って、楽しく運動！どんどんポイントをゲット～
大沼高生発案！インクリースキャンペーンに参加しましょう！

◎インクリースキャンペーンとは？

うんどう教室や体づくり教室の参加者に健民カードのポイントを付加し、運動が習慣化することで、多くのみなさんにより元気に楽しく生活を送ってもらうことを目的にしています。

【参加方法】

- ①うんどう教室や体づくり教室に参加している方の中で、2～3人のグループを作ります。(1人での参加も可能です)
- ②健民カード記入台紙に、グループのメンバーの名前を記入します。
- ③各教室に参加し、下記の条件に当てはまった場合にポイントを付加します。

《ポイント付加の条件》

- ・教室の新規参加者を増やした場合
⇒参加者を増やしたグループや個人、及び新規参加者に100ポイントずつプレゼント
- ・グループ全員が教室に参加した場合
⇒1回あたり1人100ポイントずつプレゼント

④記入台紙にポイントの記録をつけます。

⑤ポイントがたまると、健康ふくし課窓口で健民カードが発行されます。

☆令和5年3月には、最終的なグループの人数×200ポイントをグループ全員にプレゼントします！新しいメンバーをどんどん増やし、ポイントをゲットしましょう！

◎グループのメンバーを記入しましょう

◎グループ全員が参加した日を記入しましょう

/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/

F インクリースキャンペーン		ポイント
新規参加者を増やした場合	新規参加者(人) × 100ポイント	
新しく参加した方	100ポイント(1回のみ)	
グループ全員が参加した場合	全員参加した日数(日) × 100ポイント	
最終的なグループの人数 (令和5年3月に計算)	最終的なグループ人数(人) × 200ポイント	
F 合計ポイント		

令和4年度

会津美里町健康パスポート事業 【記入台紙】

対象者：会津美里町に在住の18歳以上の方(高校生を除きます)



健康的な生活を送って、30,000ポイントをためると町から商品券をプレゼントします！
健康パスポート事業に、ぜひお友達も誘ってご参加ください!!

(お問い合わせ先)

健康ふくし課 健康増進係 TEL: 0242-55-1145

利用方法

①健康づくりメニューへ参加！

健康づくりメニューA～Fに参加しましょう。実施したら、台紙に記録しましょう。

②基準ポイント達成！

健康づくりメニューに参加してポイントをため、カード発行に必要な基準ポイントを達成しましょう。

③ふくしま健民カード発行！

役場健康ふくし課の窓口へ、基準を達成した台紙をも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協力店で特典をゲット！

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。

◎ポイントがたまったら、この台紙を健康ふくし課健康増進係（本庁舎）・本郷支所・新鶴支所へ提出してください。ただし、30,000ポイントを達成した際の、プレゼント（商品券）の申請は健康増進係（本庁舎）でのみ受け付けます。

記入のしかた及びポイント計算方法

○毎日の健康行動を、運動・食事・その他の項目ごとに3つ決め、毎日の健康行動に記入します。

例）ウォーキングを30分する、野菜を毎食食べる、血圧測定をするなど

- ・自分の健康のために毎日取り組んで実行できることを記入しましょう。
- ・目標は3つすべて記入することはありません。
- ・実行できたら○、できなかったら×を記入します。○1つにつき30ポイントになります。

○A～Fのポイントの合計を右下の合計欄に記入します。（Fは裏表紙にあります）

○カード発行基準

- | | | | |
|------------|------------|-------------|---------------|
| ・ノーマルカード | 3,000ポイント | ・シルバーカード | 6,000ポイント |
| ・ゴールドカード | 10,000ポイント | ・プラチナカード | 20,000ポイント |
| ・ダイヤモンドカード | 50,000ポイント | ・マスターシール | 10,000ポイントごとに |
| | | (ダイヤモンドカード) | シール1枚をカードに貼付 |

D 健診（特定健診、被扶養者健診、後期高齢者健診、39歳以下の健診）・人間ドック・がん検診					
受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
特定健診	1000	/	大腸がん検診	200	/
被扶養者健診	1000	/	胃がん検診	200	/
後期高齢者健診	1000	/	前立腺がん検診	200	/
39歳以下の健診	1000	/	子宮がん検診・骨粗しょう症検診	200	/
人間ドック	1000	/	乳がん検診	200	/
肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	200	/	D合計ポイント		

E 特別ポイント	対象	ポイント
	健康パスポート事業をきっかけに運動を始めた方	500

のりしろ（2枚目以降の追加台紙を貼り付けます）

氏名 _____ 生年月日 _____

住所 会津美里町 _____ 電話番号 _____

A 毎日の健康行動	
目標1 運動	
目標2 食事	
目標3 その他	

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
目標1											
目標2											
目標3											
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重											

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
目標1											
目標2											
目標3											
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重											

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
目標1											
目標2											
目標3											
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重											

B各事業参加(うんどう教室・体づくり教室など)			C 社会参加・ボランティア(献血など)		
参加項目	ポイント	参加日	参加項目	ポイント	参加日
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
		/			/
B合計ポイント			C合計ポイント		

※介護予防教室、体づくり教室、うんどう教室、献血に参加された場合は200ポイント、そのほかは100ポイントです。

Bの例：介護予防教室、うんどう教室、体づくり教室、地域総合型スポーツクラブ会津美里「衆」の主催事業、体育協会の主催事業、加盟団体の活動など

Cの例：献血、各地域の事業、食生活改善推進委員会の活動、各種ボランティアなど

合計ポイント（A～F）

台紙1枚目からの総計ポイント