

### ①対象者

年齢が18歳以上の二本松市に在住の方(ただし、高校生を除きます)  
(※「在住」とは、当市に住民登録があることとさせていただきます。)

### ②健康行動の実行期間

令和4年6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

提出期限

令和5年3月1日(水)

F 健診・がん検診等受診に限り、令和4年4月1日以降の月日を記入できます。

### 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	300ポイント
シルバー	600ポイント
ゴールド	1,000ポイント
プラチナ	2,000ポイント
ダイヤモンド	5,000ポイント

#### ステップ1

日々の健康づくりを台紙に記録。

#### ステップ2

台紙1枚ごとにポイントを集計します。

#### ステップ3

カード発行基準ポイントが集まったら下記窓口へ提出してください。

### ④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換場所)

健康づくりを実施後、この台紙を二本松市健康増進課(各保健センター)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」を発行します。記載事項は、必ず記入してください。なお、取得した個人情報は、二本松市健康マイレージ事業及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関すること以外には使用しません。

2枚目以降の台紙 台紙の提出先で配布しています。コピー(カラー・白黒どちらでも)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。

### ⑤台紙をご利用の方限定 応募ハガキによるプレゼント抽選

台紙で基準達成された方には「ふくしま健民カード」の提供と合わせて、窓口にてキャンペーン応募ハガキをお渡しします。応募ハガキに必要事項を記入し、切手を貼ってお送りください。抽選で素敵なプレゼントが当たります。

応募締切 令和5年3月1日(水)消印有効

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当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。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。

### 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

#### 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。

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!

iPhone端末の場合



OSバージョン:iOS 9.0以上  
機種:iPhone 5s以降

Android端末の場合



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



詳しくはホームページをチェック!

ふくしま健民カード 検索

<https://kenkou-fukushima.jp>

福島県 健康長寿ふくしま推進事業

二本松市健康マイレージ事業のお問い合わせは

二本松市健康増進課予防係

〒969-1404 福島県二本松市油井字砂田101番地

TEL:0243-55-5109



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4年度  
二本松市健康マイレージ事業【記入台紙】

〈対象の方〉

二本松市に在住の18歳以上(高校生を除く)の方



わたしの食事目標

わたしの運動目標



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・白黒どちらでも)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。

