

協力店のサービスとサービス内容

ふくしま【健】民カード協力店(県内 1,600 店舗以上)に、カードを提示すると、割引や特典などのサービスがあります。以下の通りです。(令和2年11月現在)

※他のカードとの併用はできません

会津坂下町の協力店				
韓国料理 明洞	IZAKAYA くま福	そばカフェ ファットリアこもと	MUSIC PLAZA 白水堂 (坂下教室)	目黒麺店
道の駅あいづ 湯川・会津坂下	食堂いしやま	会津中央乳業株式会社 会津のべこの乳 アイス牧場	リオン・ドール 坂下中央店	リオン・ドール 坂下店
八二醸造有限会社	四季菓匠 長岡屋	銀しゃり 会津坂下店	紋平茶屋 手打ちそば・きのこ料理	雪花

健康情報コーナー

日々の食生活の中で無理なく出来ることを見つけて、まずは取り組んでみましょう♪

野菜で健康生活

体の中から塩分を出そう♪

野菜にはカリウムや食物繊維が豊富です

カリウムは、体の中から余分な塩分を排出します

食物繊維はナトリウムを過剰に吸収するのを防ぎます

㊤ カリウムの制限が必要な方や糖尿病の方は主治医に指示をあおいでください

大人が1日に必要な野菜の摂取量は 350g
これは、日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します



野菜のお浸 野菜サラダ 野菜の炒め物

家庭で
やってみましょう



減塩で健康生活

採るのを減らそう♪

塩分は、調理・食材そのもの・味付け等で、知らず知らずのうちに摂っています

少しずつ減らして薄味に慣れましょう

目標は現在の摂取量から－2g
だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩
栄養表示を見て、かしこく減塩

(厚生労働省より)

減塩の
アイデア

ラーメンなどの麺類は
スープを残す

ソースなどの調味料は
「かける」よりも「つける」

だし・酸味・うまみ・
風味を生かす



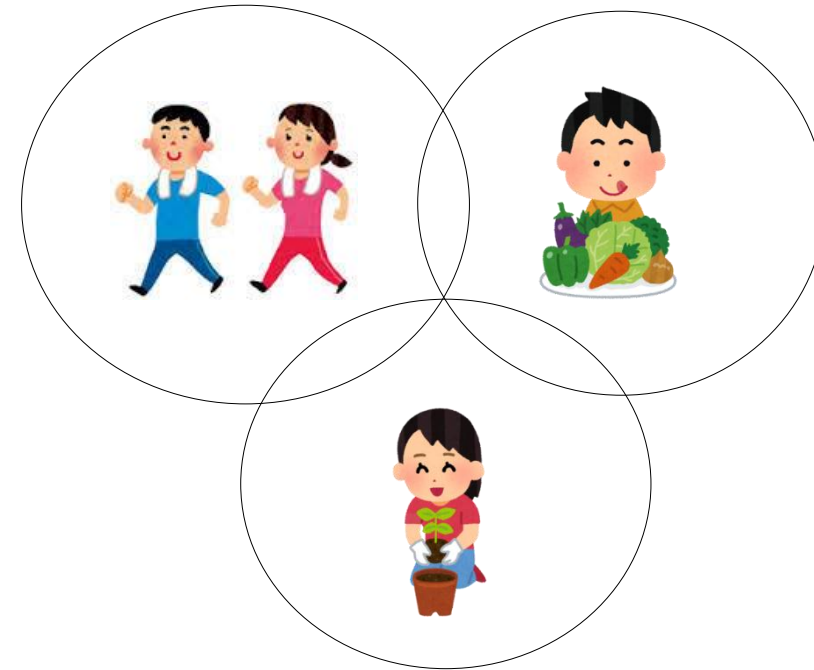
注意点

本事業は、自主的な健康づくり事業です。参加者が本事業に参加するにあたり、万が一の事故の場合であっても、町は責任を負いません。ご自分の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲での取り組みをお願いします。

会津坂下町健康ポイント事業のお問い合わせ・カード発行
会津坂下町福祉健康班 健康増進係 TEL：0242-93-6169

令和4年度 会津坂下町健康ポイント事業

手軽に、楽しく、健康づくり わたしの健康ポイント記録



期 間

令和4年6月1日～令和5年3月1日まで
※令和4年4月1日からさかのぼって参加OK!

提出期限

令和5年3月1日

対 象 者

会津坂下町に在住の18歳以上の方
(高校生を除きます)

参 加 方 法

2枚目以降の記録は、「健康増進係」または「中央公民館」や「各コミセン」でお渡しします。

1、目標を決める

B 毎日の健康づくり
ポイントの目標を
決める

2、健康づくりに取り組む

A 健診を受ける
B 健康づくりポイントを続ける
C 健康教室や社会参加に取り組む
D 友達に紹介する

3、ポイント達成

ポイントが集まったら
健康増進係
中央公民館 へ提出
各地区コミセン
バンビィ

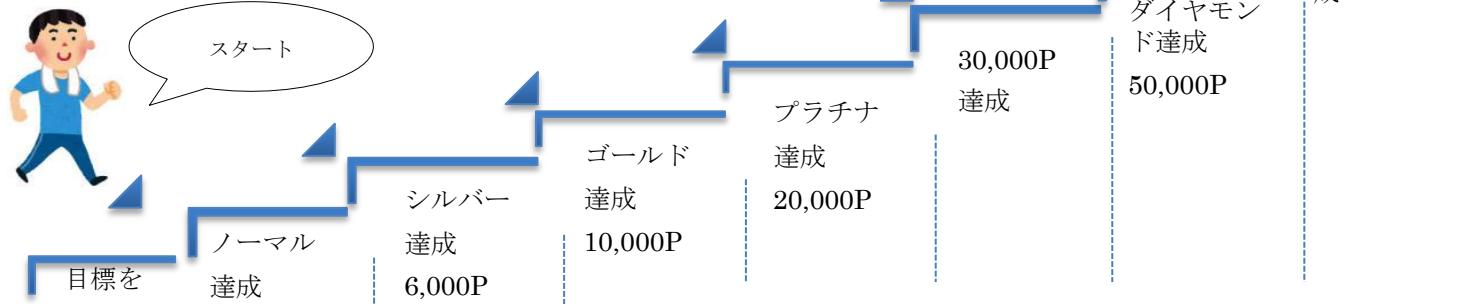


氏名 _____

会津坂下町 

特 典

健康づくりに取りくむほど、ポイントがたまります
出来ることからコツコツ



※記念品は数に限りがありますので、お早めに申請下さい

達成日 ポイント	/ P	/ P	/ P	/ P	/ P	/ P	/ P
町からの 記念品	ティッシュ ボックス 1 箱	ペットボト ル 1 本 (お茶 500 ml)	歯ブラシ 2 本+ガム	タオル	町特産品①	500 円 図書券	町特産品②
応募ハガキ	福島県産 セット	米 (福、笑い)	福島県産 豚肉	福島県産 牛肉	なし	ミニスロー ジュース	好きな 応募ハガキ

※ノーマルカード以上を取得の方
BMI 鶴沼球場にあるスポーツクラブバンビで提示すると、1 人 1 回限り スポーツドリンク 2 本 プレゼント

健康づくり

A 健診ポイント

証明書などはありません

		ポイント	受診日	
特定健診・健康診査・人間ドック受診		1,500 P		<input type="checkbox"/>
インターネットで健（検）診を予約		1,000 P	(予約した日)	<input type="checkbox"/>
がん検診	胃がん	500 P		<input type="checkbox"/>
	肺がん	500 P		<input type="checkbox"/>
	大腸がん	500P		<input type="checkbox"/>
子宮がん・乳がん検診受診 (どちらかの受診)		500 P		<input type="checkbox"/>
骨粗鬆症検診		500P		<input type="checkbox"/>
歯科健診の受診		500 P		<input type="checkbox"/>
健診結果が全て基準内である		500P		<input type="checkbox"/>
精密検診受診		500P		<input type="checkbox"/>
健診結果を保健師や管理栄養士に相談		1,000 P		<input type="checkbox"/>

A ポイント

定期的な
健康チェック
を大事に

※注意
それぞれの健診項目につき、
1 回のみになります

B 毎日の健康づくりポイント

目標 1 つ 30 日分で 1,000P
最大 4,000P

B ポイント

<目標例>

運動	・20 分ウォーキングする ・ラジオ体操をする ・ストレッチ体操をする	食事	・減塩に取り組む ・ゆっくりよく噛んで食べる ・野菜から食べる	その他	・体重測定をする ・血圧測定をする ・食後ハミガキをする
----	---	----	---------------------------------------	-----	------------------------------------

※達成した日にちを記入して下さい
例 4/1 4/2 4/5 など

目標 1

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

目標 2

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

目標 3

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

目標 4

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	確認
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	<input type="checkbox"/>
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

C 健康教室・社会参加ポイント (1 か月で最大 1,000 P)

証明書などはありません

名称	ポイント	参加日
	2 0 0 P	
	2 0 0 P	
	2 0 0 P	
	2 0 0 P	
	2 0 0 P	

C ポイント

「健康づくりの例」
健康教室、運動教室、
健康に関するイベント・講演会
食に関するイベント・講演会

「社会参加の例」
地域の行事、ゴミ回収、町内清掃
各種ボランティア、献血
食生活改善推進員

D 紹介ポイント

証明書などはありません

	ポイント
3 人に紹介	500 P

D ポイント

A+B+C+D

合計
(確認日 / ポイント)