

# 健康づくりをさらに継続すると 健民カードはどんどんランクアップします！

カード発行時に、プレゼントキャンペーンに応募すると、豪華な景品が当たるかも!?


## プレゼントキャンペーンとランクアップ制度について

カード発行時には、豪華賞品に応募できるハガキをお渡しします。また、達成したポイントに応じてカードに応募できる賞品がランクアップします。  
★プレゼントキャンペーンには応募期間がありますので、ご注意ください。  
詳しくはお問い合わせください。



<p><b>ノーマルカード</b></p>  <p>3,000ポイント相当で発行</p> <p>抽選で15名様に <b>プレゼント</b></p> <p>基準クリア</p>	<p><b>シルバーカード</b></p>  <p>6,000ポイント相当で発行</p> <p>抽選で5名様に <b>プレゼント</b></p> <p>基準クリア</p>	<p><b>ゴールドカード</b></p>  <p>10,000ポイント相当で発行</p> <p>抽選で5名様に <b>プレゼント</b></p> <p>基準クリア</p>	<p><b>見本</b></p> <p>マスターシール</p>  <p>カードに貼ってね!</p>
<p><b>プラチナカード</b></p>  <p>20,000ポイント相当で発行</p> <p>抽選で1名様に <b>プレゼント</b></p> <p>基準クリア</p>	<p><b>ダイヤモンドカード</b></p>  <p>50,000ポイント相当で発行</p> <p>抽選で1名様に <b>プレゼント</b></p> <p>基準クリア</p>	<p>ダイヤモンドを達成された方には、10,000ポイントを達成するごとに、マスターシールをお渡しします。</p> <p>また、5種類の応募ハガキから、好きな応募ハガキをプレゼントします！ ※マスターシールはカードに貼ってください。</p> 	

記入台紙の他、スマートフォンアプリご参加いただくことも可能です。詳しくは「ふくしま健民カード」ホームページをご覧ください。



北塩原村健康ポイント事業のお問い合わせは  
北塩原村住民課 健康づくり班(保健センター) TEL:0241-28-3733  
〒966-0402 福島県耶麻郡北塩原村大字大塩字堀田山8518-93

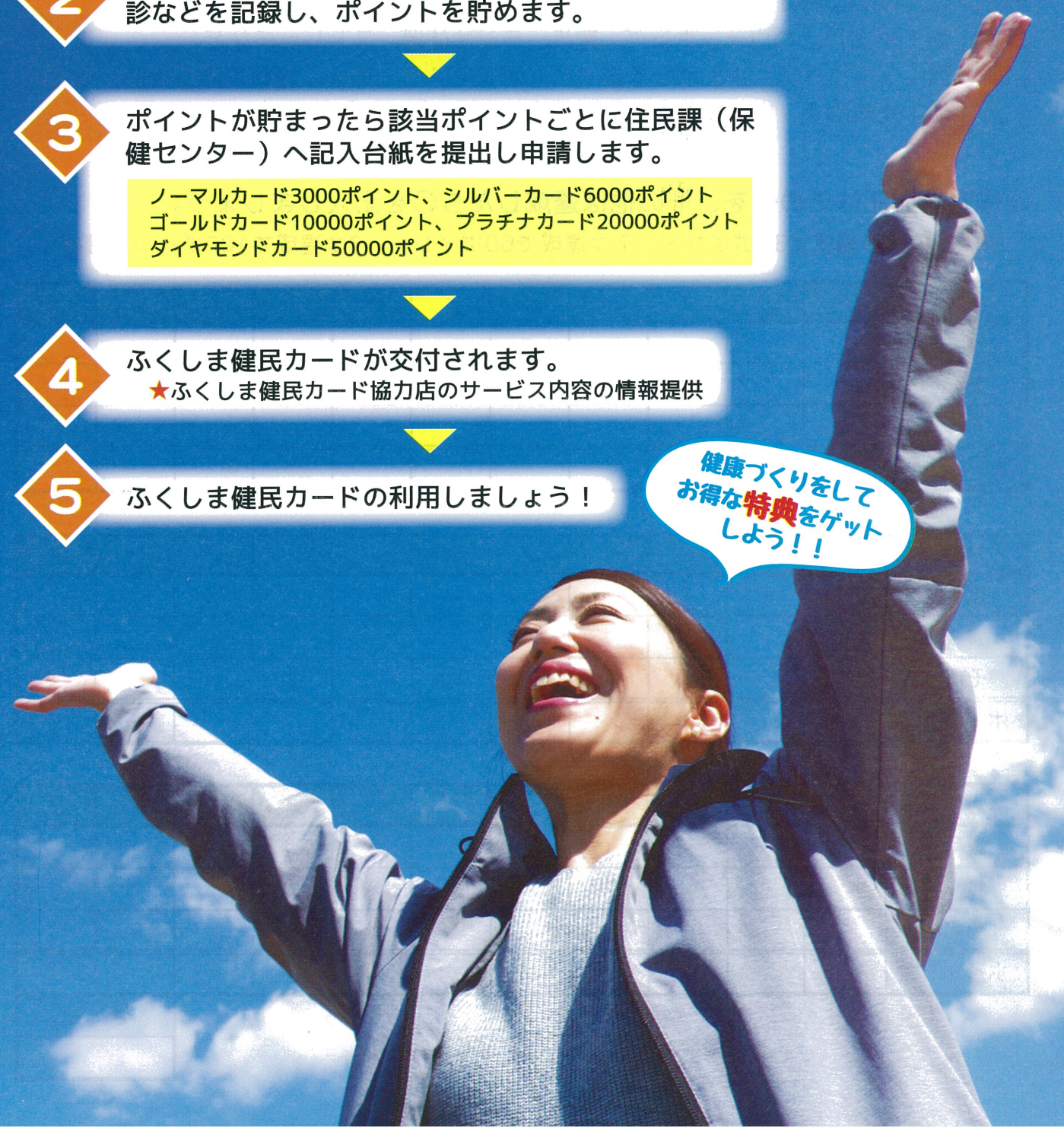
# 北塩原村 健康ポイント 記入台紙

対象 北塩原村に在住の18歳以上(高校生を除く)の方



ふくしま健民カード

- 健康づくりのために、「毎日の健康目標」を決めます。
- 記入台紙に、毎日行っている健康づくりや受けた健(検)診などを記録し、ポイントを貯めます。
- ポイントが貯まったら該当ポイントごとに住民課(保健センター)へ記入台紙を提出し申請します。  
ノーマルカード3000ポイント、シルバーカード6000ポイント  
ゴールドカード10000ポイント、プラチナカード20000ポイント  
ダイヤモンドカード50000ポイント
- ふくしま健民カードが交付されます。  
★ふくしま健民カード協力店のサービス内容の情報提供
- ふくしま健民カードの利用しましょう!



## A 毎日の健康目標

毎日できるような「健康目標」を設定しましょう。

月分

### 《毎日の健康目標》

運動	
食事	
その他	



#### ※健康目標の例

運動：15分以上のウォーキング・散歩、ラジオ体操、ストレッチなど  
 食事：3食食べる、よく噛んで食べる、野菜を1日350g、減塩の商品を使うなど  
 その他：体重測定、血圧測定、禁煙、毎食後ハミガキなど

◎体重や血圧はその値を、その他は達成したら○を記入しましょう。

※1日に1つ達成で30ポイント、2つ達成で60ポイント、3つ達成で100ポイント獲得

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動											
食事											
その他											
ポイント数											

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動											
食事											
その他											
ポイント数											

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動											
食事											
その他											
ポイント数											

合計

## B 健(検)診の受診(定期的に受診しましょう)

◎受診した項目に○をつけましょう。※特に証明書などはいりません。

受診項目	チェック	ポイント
特定健診		600
健康診査		600
胃がん検診		600
肺がん検診		300
大腸がん検診		300

受診項目	チェック	ポイント
前立腺がん検診		300
乳がん検診		300
子宮がん検診		300
歯科健診		300
骨粗鬆症検診		300
		合計



※歯科健診については、年1回個人で定期受診している場合でも○をつけてください。  
 ※村の健診に限らず、職場での健診や自主的に受けた健診、定期受診でもポイントOKです。

## C イベント・ボランティア参加

◎1つ参加で200ポイントです。参加したイベントやボランティア活動の項目数×200ポイントが合計ポイントとなります。

イベント・ボランティア名(社会参加)	月日
	/
	/
	/
	/
	合計

#### ※イベントやボランティア参加の例

※特に証明書などはいりません。

献血/地域の清掃や健康推進活動など/健康・福祉・スポーツなどの色々な分野でのボランティア活動やイベント、フェスティバル、講演会参加、各種健康教室 など

氏名			
性別	男・女	年齢	
取得カード		取得年月日	
ノーマル(3000P)			
シルバー(6000P)			
ゴールド(10000P)			
プラチナ(20000P)			
ダイヤモンド(50000P)			

#### ポイント合計

項目	ポイント
A 毎日の健康目標	
B 健(検)診の受診	
C イベント・ボランティア参加	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	
ポイント	