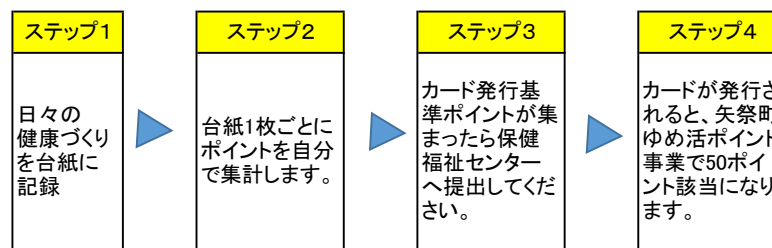


# ふくしま健民カード

## 令和4年度 やまっぴー健康チャレンジ事業記入台紙



|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 対象者       | 年齢が18歳以上の矢祭町在住の方   |
| ポイントの実施期間 | 令和4年4月1日から令和5年3月1日 |
| 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   | 3,000ポイント  |
| シルバー   | 6,000ポイント  |
| ゴールド   | 10,000ポイント |
| プラチナ   | 20,000ポイント |
| ダイヤモンド | 50,000ポイント |

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント達成ごとに星型のシールとお好きなランクのプレゼントキャンペーンの応募ハガキを窓口にて進呈します。

### ふくしま健民カードの利用について

☆本事業の趣旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカード提示すると特典が受けられます。

| 矢祭町内の協力店  | 特典                                    |
|-----------|---------------------------------------|
| ユーパル矢祭    | 温泉利用料割引                               |
| 珈琲香坊      | 珈琲豆200g以上で50gプレゼント                    |
| 那須屋旅館     | ドリンクサービス                              |
| 押田製材所     | 漫画でわかる住宅リフォームブックプレゼント                 |
| リオンドール矢祭店 | 毎月10,20,30日に税抜き1,000円以上お買い上げで10ポイント進呈 |

福島県内の協力店舗は、1,600店舗以上！→

### WEBから検索

ふくしま健民カードホームページにアクセス!

<https://kenkou-fukushima.jp/stores>



☆ カードが発行されるとプレゼントキャンペーンに応募できます。プレゼントキャンペーン締め切り

令和5年3月1日(水) 当日消印有効

| 台紙の記入のしかた      |                              |               |
|----------------|------------------------------|---------------|
| チャレンジ項目        | 記入の仕方                        | ポイント数         |
| ① 体重測定         | 同じ時間に体重を量って、数値を記入する          | 測定したら10ポイント   |
| ② 血圧測定         | 朝か寝る前に計り、数値を記入する             | 測定したら10ポイント   |
| ③ 脈拍測定         | 1分間の脈拍数を測り記入する               | 測定したら10ポイント   |
| ④ 歯みがき         | 寝る前に歯みがきしたら○、毎食後できたら◎記入する    | ○は10、◎は20ポイント |
| ⑤ 有酸素運動(30分以上) | ウォーキングなどの有酸素運動を30分続けたら◎を記入する | ◎は20ポイント      |
| ⑥ 毎食野菜をとる      | 毎食、野菜を食べたら○を記入する             | ○がついたら10ポイント  |
| ⑦ 味噌汁は1日1杯     | 味噌汁を1日1杯食べたなら○、2杯以上食べたならつけない | ○がついたら10ポイント  |
| ⑧ たばこは吸わない     | たばこを1日1本も吸わなければ○を記入          | ○がついたら10ポイント  |
| ⑨ 飲酒量は1合以下     | 飲酒量が1日1合(日本酒換算)以内なら○を記入      | ○がついたら10ポイント  |
| ⑩ カミング30       | はじめの一口30回噛むことができたなら○を記入する    | ○がついたら10ポイント  |

### 注意点

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にあっても、町は責任を負えません。

### 日本酒1合換算表

|              |        |
|--------------|--------|
| ビールなら        | 約500ml |
| 焼酎(25度)なら    | 100ml  |
| ウイスキーならダブル1杯 | 60ml   |
| ワインなら2杯      | 240ml  |



ポイントをためた人全員に、町より景品をご用意!!  
ポイント数によって、景品が異なります。  
何がもらえるかは楽しみに.....!!



### ふくしま健民アプリ



#### ふくしま健民アプリとは?

ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます!「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう!

- 主な機能
- ① 歩数管理
  - ② 日めくりセルフ健康チェック
  - ③ 健康づくり情報の提供
  - ④ ふくしま健民カード表示
  - ⑤ パーチャルウォーキング機能
  - ⑥ 動画エクササイズ
  - ⑦ スタンプラリー機能
  - ⑧ 目標設定機能
  - ⑨ 健康づくり記録機能
  - ⑩ 応援キャラクター機能
  - ⑪ アプリ起動時ガチャ機能

©2021 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple logo, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Android, Google Play, Google Play logo は Google Inc. の商標です。

ダウンロードサイトおよび動作環境

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

App Store からダウンロード

Android端末の場合

Google Play からダウンロード

OSバージョン

iOS 9.0 以上

機種

iPhone 5s 以降

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

ふくしま健民カードについて  
詳しくはホームページをご覧ください

詳しくはホームページで!

ふくしま健民カード

<https://kenkou-fukushima.jp/kenmincard>



# ふくしま健民カード 令和4年度 やまっぴー健康チャレンジ事業記入台紙



|    |  |    |     |      |  |    |       |      |  |
|----|--|----|-----|------|--|----|-------|------|--|
| 氏名 |  | 性別 | 男・女 | 生年月日 |  | 住所 | 矢祭町大字 | 電話番号 |  |
|----|--|----|-----|------|--|----|-------|------|--|

## (1) 健診・がん検診等の受診状況(受診した日を記入して、それぞれの検診ポイントを獲得)

| 健診項目 | 健康診査(特定健診含む) | 胃がん検診 | 肺がん検診 | 大腸がん検診 | 前立腺がん検診 | 子宮頸がん検診 | 乳がん検診 | 歯科健診 | がん検診精密検査 | (1) 健診・がん検診等のポイント計 |
|------|--------------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|------|----------|--------------------|
| ポイント | 1,000        | 200   | 200   | 200    | 200     | 200     | 200   | 200  | 500      |                    |
| 受診日  |              |       |       |        |         |         |       |      |          |                    |

## (2) 毎日の健康活動 (1項目:①体重②血圧③脈拍は測定値を記入したら10ポイント、他の項目は、○は10ポイント、◎は20ポイント)例にならって記入してください。

| ( )月分          | 例:<br>5/1  | 1日     | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日               | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 計 |
|----------------|------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
|                |            | ① 体重測定 | 60 |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ② 血圧測定         | 120<br>/75 | /      | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /                | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |   |
| ③ 脈拍測定         | 70         |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ④ 歯みがき         | ◎          |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑤ 有酸素運動(30分以上) | ◎          |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑥ 毎食野菜をとる      | ○          |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑦ 味噌汁は1日1杯     | ×          |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑧ たばこは吸わない     | ○          |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑨ 飲酒量は1合以下     | ○          |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| ⑩ カミング30       | ○          |        |    |    |    |    |    |    |    |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|                |            |        |    |    |    |    |    |    |    | (2) 毎日の健康行動ポイント計 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |

## (3) 健康教室等への取り組み(献血、運動教室やウォーキング教室、生き生き百歳体操など、事業に参加したときに100ポイントになります)

## (3) 健康教室等への取り組みポイント計

| 事業名       | 参加日  | 会場       | ポイント | 事業名 | 参加日 | 会場 | ポイント |
|-----------|------|----------|------|-----|-----|----|------|
| 【例】地区のサロン | 7月6日 | 保健福祉センター | 100  |     |     |    |      |
|           |      |          |      |     |     |    |      |
|           |      |          |      |     |     |    |      |

|                |      |
|----------------|------|
| この台紙の合計ポイント    |      |
| (1)～(3)の合計ポイント | ポイント |

|                |      |
|----------------|------|
| 台紙1枚目からの累計ポイント | ポイント |
|----------------|------|