

ふくしま健民カード 磐梯町健康ポイント事業 【記入台紙（表面）】

枚目

氏名		生年月日	昭和・平成 年 月 日	電話番号	()
----	--	------	----------------	------	-----

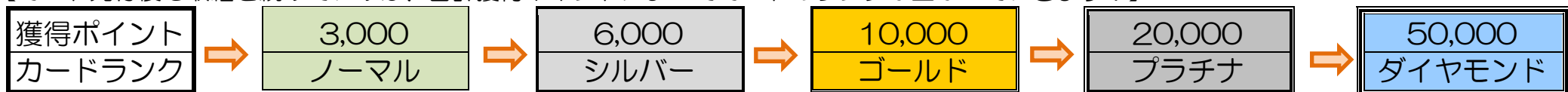
毎日の自己目標	たとえば… ○スクワットを10回する ○バランスの良い食事をとる ○禁煙する ○ウォーキングを10分する ○飲酒は1日1合まで ○腹筋を10回する ○食後の歯磨きをする ○腹八分目を心がける ○ロボばんじい体操をする
---------	---

毎日の自己目標・体重測定 に取り組めば、それぞれ1日 **50** ポイントが貯まります！

【年 月】	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
毎日の自己目標 ※取り組めたら○																
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
毎日の自己目標 ※取り組めたら○																
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

前の台紙までの 累計ポイント	ポイント	台紙(表面)の 獲得ポイント	ポイント	台紙(裏面)の 獲得ポイント	ポイント	合計獲得 ポイント	ポイント
-------------------	------	-------------------	------	-------------------	------	--------------	------

【カード発行後も取組を続けていけば、合計獲得ポイントによってカードのランクが上がっていきます！】



磐梯町健康ポイント事業の取り組み方

① 台紙をもらって、毎日の自己目標を決める。



台紙をもらって
チャレンジ
スタート！

② 毎日の取組を台紙に記録する。(自己目標ができたら○、体重を測ったら台紙に記入)



体重を測って
台紙に記入！
50ポイント！

③ イベント等に参加したら、日付を記録する。

今日は
町民体育祭！
1,000ポイント！



④ 3,000ポイント以上たまったら、磐梯町保健センターでカードを発行。



カード
GET！
すてきな
特典があるよ！

特典その①

カードを提示すると、県内の協力店で、さまざまなサービスが受けられるよ！ その数なんと1,300店以上！

特典その②

カードのランクに応じて、県内の特産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できるよ！高級ティッシュボックスも！！
詳しくは 磐梯町保健センター(73-3101) まで！

ボーナスポイント

総合健診・各種がん検診

参加項目	ポイント	参加日
総合健診、人間ドック	1,000	/
各種がん健診	500	/
健診後の精密検査	500	/
健診結果説明会	500	/
小計		ポイント

社会参加

参加項目	ポイント	参加日
文化祭・健康まつり	1,000	/
町民体育祭	1,000	/
公民館事業	500	/
献血	500	/
小計		ポイント

健康教室・その他

参加項目	ポイント	参加日
ふれあいプール利用	300	/
何でも健康相談	300	/
元気いきいき水中教室	300	/
音楽で長生き教室	300	/
からだ元気リフレッシュ講座	300	/
小計		ポイント

台紙(裏面)の合計

ポイント