

B. 社会参加 (地域の行事や趣味・サークル等への参加、オンライン講座 など)

参加日	参加項目	会場・場所など	ポイント
/			50
/			50
/			50
/			50

B. 社会参加 計 ポイント

C. 健診・がん検診等の受診

受診項目	受診日	ポイント
基本・特定健診 (人間ドッグ)	/	1,000
胃がん検診	/	200
大腸がん検診	/	200
肺がん検診	/	200
前立腺がん検診	/	200
子宮頸がん検診	/	200
乳がん検診	/	200
骨粗鬆症検診	/	200
肝炎ウイルス検診	/	200
歯周病検診	/	200
精密検査	/	200
特定保健指導受診	/	200

C. 健診・がん検診等の受診

計 ポイント

D. 元気ふくしま親子チャレンジ

50ポイント × 日

D. 元気ふくしま親子チャレンジ

計 ポイント

ポイント合計

(A~Dの合計)

ポイント

台紙の提出は 初めて・2回目以降

※当てはまる方を○で囲んでください。

初回参加者には100ポイントプレゼント!

記入台紙の提出先

- 保健所 健康づくり推進課 (福島市保健福祉センター内)
- 長寿福祉課 (本庁舎2階)
- 国保年金課 (本庁舎1階)
- 各支所・学習センター窓口

※提出いただいた台紙は市で保管いたします。
記入した台紙を保管したい方は、各自コピー等をお願いします。

お問い合わせ先

福島市保健所 健康づくり推進課

〒960-8002 福島県福島市森合町10番1号

TEL:024-597-8616

FAX:024-525-5701

市の情報や記入台紙のダウンロードはこちら↓



福島市健康づくりポイント事業 検索



毎日の健康づくりでポイントを貯めて、
自分の住む地域に「まちづくり資金」として還元しよう!

ふりがな

氏名

電話番号

生年月日 昭和・平成

年

月

日

性別

男・女

住所

〒

お住まいの地区を
○で囲んでください。

中央東・中央西・渡利・杉妻・清水・東部 (大波含む)・北信・吉井田・西
蓬萊・土湯温泉町・信陵・立子山・飯坂 (茂庭含む)・松川・信夫・吾妻・飯野

個人情報の提供

同意する

同意しない

※ご記入いただいた個人情報は、福島市健康づくり
ポイント事業関連にのみ使用します。

取り組み方法 および 記入の仕方

注意：本事業は自主的な健康づくり事業ですので、参加にあたり、万が一の事故の場合であっても、市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、無理のない範囲で参加をお願いします。

A. 毎日の健康づくり 各 20 ポイント

(1) 運動、食事、その他の目標の空欄に、自分の健康づくりの目標を記入しましょう！

①運動目標	②食事目標	③その他の目標
毎日けんトレをやる 例：『けんトレ』を行う ラジオ体操をする 掃除をする	1日3食きちんと食べる 例：1日3食きちんと食べる 毎食1皿以上野菜を食べる 『適しお』の食品を食べる	毎日血圧を測る 例：薬を忘れずに飲む 毎日、血圧測定をする 禁煙をする

(2) 健康づくりに取り組みましょう！

体重測定

1日1回、体重測定をしたら、表に数値を書きましょう。

歯みがき（毎食後）

毎食後の歯みがきができたなら、「○」をつけましょう。

運動目標、食事目標、その他の目標

自分で決めた目標を達成できたら、表に「○」をつけましょう。

B. 社会参加 （地域の行事や趣味・サークル等への参加、オンライン講座 など） 各 50 ポイント

参加日、参加項目、会場・参加場所を記入しましょう。
記入台紙1枚につき、4回までです。（最大200ポイント）

C. 健診・がん検診等の受診 各 200～1,000 ポイント

今年度受けたもののみ、受診日を記入しましょう。

D. 元気ふくしま親子チャレンジ 1日 50 ポイント

お子さんと一緒に健康づくりの取り組みを記入しましょう。
記入台紙は各支所・学習センター、保健所健康づくり推進課または市ホームページよりダウンロードしてお使いください。

福島市がオススメする健康づくり

おうちで けんトレ!

①健脚チェック
まずは自分の身体の柔軟性・筋力・バランスを確認しましょう。

②健脚トレーニング
スキマ時間で簡単にできる、「けんトレ」「いつでもけんトレ+10」に取り組んでみましょう。

詳しくは [福島市 けんトレ](#) で検索！
動画はこちら [\(市公式YouTube\)](#)

おうちで 適しお!

適しおとは「適切な量の塩分でおいしく食べる＝減塩」のことです。

①普段の塩分摂取量を確認しましょう
詳しくは [福島市 塩分チェック](#) で検索！

②「適しおレシピ」公開中！
詳しくは [福島市 適しお](#) で検索！
レシピはこちら [\(市公式ホームページ\)](#)

ふくしま健民アプリで 簡単！オトクに！健康づくり

令和8年4月1日から、新しいふくしま健民アプリになりました。

①歩数や体重、睡眠時間などを記録
②食事写真で健康チェック！AIがアドバイスします
③毎日の行動でオトクなポイントが貯まる！

詳しくは [福島市 健民アプリ](#) で検索！
ダウンロードはこちら [\(健康アプリkenkom\)](#)

A. 毎日の健康づくり

①運動目標	②食事目標	③その他の目標
例：『けんトレ』を行う ラジオ体操をする 掃除をする	例：1日3食きちんと食べる 毎食1皿以上野菜を食べる 『適しお』の食品を食べる	例：薬を忘れずに飲む 毎日、血圧測定をする 禁煙をする

	ポイント	例	●/×	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	20	60	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歯みがき(毎食後)	20	○										
①運動目標	20	○										
②食事目標	20	○										
③その他の目標	20	○										
合計	100	100										

	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定	20	kg										
歯みがき(毎食後)	20											
①運動目標	20											
②食事目標	20											
③その他の目標	20											
合計	100											

	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
体重測定	20	kg										
歯みがき(毎食後)	20											
①運動目標	20											
②食事目標	20											
③その他の目標	20											
合計	100											

A. 毎日の健康づくりポイント 計 ポイント