

| 項目 | 実施 | ポイント | / | / | / | / | / | / | / | / | / | 計 |
|-----------|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 体重測定 | | 20 | | | | | | | | | | |
| 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

B 社会参加 (地域の行事や趣味・サークル等への参加)

| 参加項目 | 会場・場所等 | 参加日 | ポイント |
|------|--------|-----|------|
| | | / | 50 |
| | | / | 50 |
| | | / | 50 |
| | | / | 50 |

B 【社会参加】ポイント計

C 健診・がん検診等受診

| 受診項目 | 受診日 | ポイント |
|----------------|-----|-------|
| 基本・特定健診(人間ドック) | / | 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・がん検診等受診】ポイント計

D 元気ふくしま親子チャレンジ

50ポイント × 日

D 【親子チャレンジ】ポイント計

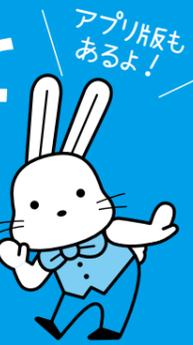
ポイント合計
(A~Dの合計) ポイント

※初回参加者には100ポイントプレゼント

台紙の提出は 初めて・2回目以降(回目)



健康づくりポイントを貯めて「ふくしま健民カード」をゲットしよう!



健康づくりメニューに取り組み、ポイントを貯めることで県内の協力店でお得に使える「ふくしま健民カード」をプレゼントする事業です。
福島市では、みなさんが楽しみながら良い生活習慣が送れるよう応援しています。

対象 「福島市にお住まい」または「通勤・通学をしている」18歳以上の方
※18歳未満の方も「元気ふくしま親子チャレンジ」に参加できます♪



3ステップでお得に健康づくり♪

1 ためる

毎日の体重測定や歯磨き、自分で決めた目標等を達成してポイントを貯めよう!

2 もらう

3,000ポイントためて「ふくしま健民カード」をもらおう!

3 つかう

協力店舗に「ふくしま健民カード」を提示すると、割引やサービスがあります!

スマートフォンをお持ちの方はこちら!

「ふくしま健民アプリ」をはじめよう! 台紙のポイントも引き継ぎできます!



「ふくしま健民アプリ」はここが便利!

- 1 歩数を自動で管理!
- 2 申請せずにカードを取得可能!
- 3 バーチャルウォークや動画エクササイズ等のコンテンツが盛りだくさん!
- 4 協力店舗がアプリからすぐ検索できる!



App Store からダウンロード



Google Play でダウンロード

※2021 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, 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ロゴは、Google Inc.の商標です。

※台紙からアプリへのポイント引き継ぎには申請が必要です。詳しくは福島市ホームページをご覧ください。

お問合せ先



福島市保健所 健康づくり推進課 (福島市保健福祉センター3階)

〒960-8002 福島県福島市森合町10番1号

TEL 024-597-8616 FAX 024-525-5701

市の情報や記入シート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](#)

注意点

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

Step 1 目標を決めましょう!

1 1か月後に改善したい目標、または健康づくりの目標を決めましょう。

1か月後の目標 **例** 体重を1キロ減らす

2 運動・食事・その他の目標を空欄に記入しましょう!
それぞれの目標の例を参考にして記入するのも良いですね!



| 例 ①私の運動目標 | 例 ②私の食事目標 | 例 ③その他の目標 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1日8000歩 歩く | 1日3食きちんと食べる | 毎日血圧を測る |
| 例 近所を散歩する 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 腹八分目までにする 毎食1皿以上野菜を食べる | 例 薬を忘れずに飲む こまめに手洗い、うがいをする 禁煙を続ける |

Step 2 健康づくりに取り組もう! 各20ポイント

■体重測定

1日1回体重を測定したら、表に「○」か数値を記入しましょう。



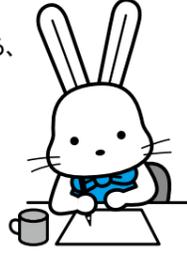
■歯みがき(毎食後)

毎食後の歯みがきができたら、表に「○」をつけましょう。



■①私の運動目標、②私の食事目標、③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) 各50ポイント

参加日、行事名、会場・場所等を記入しましょう。
記入台紙1枚につき4回(最大200ポイント)までです。

C 健診・がん検診等受診 200~1,000ポイント

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 50ポイント(1日)

お子さんの健康づくりの取り組みを記入しましょう。
用紙はホームページよりダウンロードしてお使いください。

記入台紙の提出先

- 健康づくり推進課 (福島市保健福祉センター 3階)
- 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
お願いいたします。



記入台紙は切り取ってご提出ください。

| | | | |
|------|------|------|----------|
| ふりがな | 性別 | 生年月日 | 大正・昭和・平成 |
| 氏名 | 男・女 | 年 | 月 日 |
| 住所 〒 | 電話番号 | | |

お住まいの地区を ○で囲んでください。

中央(東・西)・渡利・杉妻・清水・東部(大波を含む)・北信・吉井田・西・蓬萊
土湯温泉町・信陵・立子山・飯坂(茂庭を含む)・松川・信夫・吾妻・飯野・他市町村

個人情報の提供に 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及び「ふくしま健民カード」関連事業にのみ使用します

A 毎日の健康づくり

1か月後の目標

| ①私の運動目標 | ②私の食事目標 | ③その他の目標 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 例 近所を散歩する 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 腹八分目までにする 毎食1皿以上野菜を食べる | 例 薬を忘れずに飲む こまめに手洗い、うがいをする 禁煙を続ける |

| 項目 | 実施 | ポイント | 例 △/× | | | | | | | | | | | | | 計 |
|-----------|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| 体重測定 | | 20 | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |

| 項目 | 実施 | ポイント | | | | | | | | | | | | | 計 | |
|-----------|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | | |
| 体重測定 | | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |

※記入台紙の控えが必要な方はコピーをお取りください。