

保護者用のやりかた

1. 毎日行えるような①運動、②食事、③その他の目標を記入して下さい。
2. 自分で決めた3つの目標に取り組み、日付と取り組んだ項目に「○」をつけます。
3. 「○」1つにつき、20ポイントとして集計してください。
4. 【こども用】の日付を記入した☀️1つにつき、50ポイントを保護者のポイントに加算してください。
 - ・シートは1人のお子さんにつき1枚使用して下さい。
 - ・きょうだいがいる場合には、きょうだいのうち1人が保護者と同じシートで取り組み、他のきょうだいは【こども用】のみ記入してください。
 - ・他にも取り組むことができる保護者（18歳以上）がいる場合には、お子さんと一緒に取り組むこともできます。

※保護者1名の取り組みを複数のシートに重複でご記入いただいた場合、ポイントは二重には加算されません。
5. 3,000ポイントまで貯まると、保護者の方に「ふくしま健民カード」が発行されます。

「ふくしま健民カード」とは、県内の協力店で提示するとお得なサービスを受けられるカードです。カードは概ね1か月以内に郵送いたします。ポイントの基準を満たすと、カードがランクアップします。

「ふくしま健民カード」の詳細はこちら



ふくしま健民カード

保護者のみなさまへ

- ・参加してくれたお子さんにはお楽しみプレゼントを用意しています。（先着）
- ・親子で取り組み、日付を書くスペースが全部埋まったら記入台紙を下記まで提出してください。

提出先：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）
 福島市役所本庁（国保年金課、長寿福祉課）
 各支所・学習センター

お問い合わせ先

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）
 〒960-8002 福島県福島市森合町10番1号
 TEL 024-597-8616 FAX 024-525-5701

親子で！みんなで！

げんき 元気ふくしま おやこ 親子チャレンジ

に参加しよう！



よい生活習慣は、子どもの頃からの積み重ねが大切です。
 おやこ親子で楽しみながら、できることから取り組んでみませんか？



こども用のやりかた

1. 元気づくりのためにがんばりたいことを決めましょう。
 (例) 元気にあいさつをする。おうちの人のお手伝いをする。帰ったら手洗いうがいをする。
 テレビやスマホ、タブレットを使う時間は1日●時間までにする。
2. がんばりたいことができた日に、☀️に日付を書きます。
3. 1日1回でも、2～3日に1回でも良いです。できた日を1回と数えます。
 （ただし、1日に何回できても1回とします）
4. 14回までがんばりましょう！
5. 14回までがんばったら、おたのしみプレゼントをもらいましょう！

こども用

健康づくりは毎日続けることが大切です。
 おうちの人と一緒に、健康づくりに取り組んでみませんか？

元気づくりのためにがんばりたいことを決めて、できたら
 日付を書きましょう！14回できたらプレゼントがあるよ！

●がんばりたいこと● (例) 1日3回ごはんを食べる、おうちの人のお手伝いをする、など

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	

14回がんばったね！
 おたのしみプレゼントを
 ゲットしよう！

なまえ () () さい
 たんじょうび (年 月 日)

★保護者用のやり方、提出先などについては裏面へ

保護者用

保護者の皆様は、自身で立てた健康づくりの目標に取り組んで記録し、基準ポイントを貯めることで
 協力店でお得なサービスが受けられる「ふくしま健民カード」を獲得できます。
 健康づくりは毎日の継続が大切です。お子さんと一緒に楽しみながら取り組んでみませんか？

運動の目標

(例) けんトレをする、
 ストレッチをする など

食事の目標

(例) 朝ご飯を食べる、
 野菜を毎日食べる など

その他の目標

(例) お酒を飲みすぎない、
 禁煙を続ける など



理想のカラダを目指して
けんトレ
 やってみましょう！

①健脚チェック

まずは自分のカラダの
 柔軟性・筋力・バランス
 を健脚チェックで確認
 してみましょう！

②健脚トレーニング

柔軟性・筋力・バランスを
 鍛えられる「けんトレ」を
 やって、理想のカラダを
 手に入れましょう！



詳しくはこちらを検索！

福島市 けんトレ

動画はこちら
 (福島市公式YouTube)

	ポイント	例												
運動の目標	20	○												
食事の目標	20	○												
その他の目標	20	○												
合計	60	60												

	ポイント				
運動の目標	20				
食事の目標	20				
その他の目標	20				
合計	60				

【こども用】ポイント計

(日付のある x50ポイント)

【保護者用】ポイント計

(○の数x20ポイント)

合計

保護者氏名 _____ 生年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日
 〒 _____
 住所 _____

※ご記入いただいた個人情報(ふくしま健民カード関連事業)のみに使用します。