

## ①対象者

年齢が18歳以上の南相馬市に在住の方(ただし、高校生を除きます)

## ②健康行動の実行期間

平成29年10月1日(日)～平成30年3月1日(木)

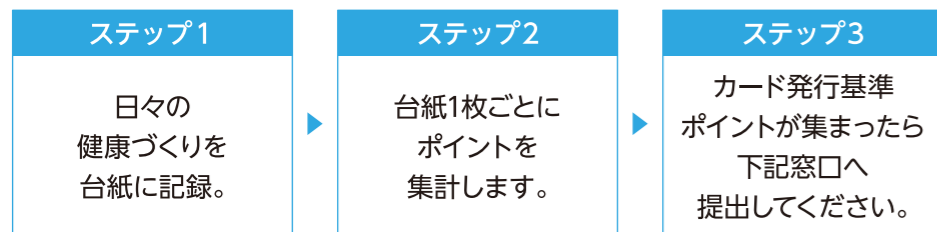
健診は平成29年4月1日以降の取組を記入してください。

提出期限

平成30年3月1日(木)

## ③参加方法

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応募ハガキを窓口にて進呈します。

## ④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換場所)

健康づくりを実施後、この台紙を南相馬市健康づくり課(各保健(福祉)センター)へ提出してください。この台紙と窓口にある申請書の提出により「ふくしま健民カード」を発行します。記載事項は、必ず記入してください。なお、取得した個人情報は、みなみそうま健康づくりポイント事業及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関する以外には使用しません。

2枚目以降の台紙  
台紙の提出先で配布しています。コピー(カラー・白黒どちらでも)可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご使用ください。

詳しくは窓口またはホームページで!

台紙にて「ふくしま健民カード」を入手した方限定  
**プレゼントキャンペーン開催!**  
 平成29年6月1日(木)～平成30年3月1日(木)  
 第1回応募締切:平成29年11月1日(水)消印有効  
 第2回応募締切:平成30年3月1日(木)消印有効  
 ※「ふくしま健民アプリ」で「ふくしま健民カード」を入手した方は対象外となります。

**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であっても、市は責任を負えません。冬期間は路面等の積雪や凍結も考えられます。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。

### スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

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!

**アプリをGET!**

App StoreかGoogle Playにて、アプリを無料でダウンロード。

OSバージョン:iOS 8.1 以上  
機種:iPhone 5s 以降

**iPhone端末の場合**

App Store からダウンロード

**Android端末の場合**

Google Play で手に入れよう

OSバージョン:Android 4.4 以上  
機種:Android 4.4 以降を初期OSとしている機種

※©2017 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。

詳しくはホームページで!

ふくしま健民カード

<http://kenkou-fukushima.jp>

**チャレンジふくしま 県民運動** **福島県** 健康長寿ふくしま推進事業

みなみそうま健康づくりポイント事業のお問い合わせは

**南相馬市 健康づくり課(原町保健センター) TEL:0244-23-3680**

〒975-0011 福島県南相馬市原町区小川町322-1

# 健康づくり はじめよう!



## 平成29年度 みなみそうま健康づくりポイント事業【記入台紙】

対象/南相馬市に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

氏名

発行カード  ノーマル  シルバー  ゴールド  プラチナ  ダイヤモンド

※コピー(カラー・白黒どちらでも可)でもご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。

# 【みなみそうま健康づくりポイント事業】

皆さんの健康づくりを応援します。

自分のペースで無理なく、楽しく健康づくり(A～D)に取り組んで、健康ポイントを貯めよう。

実施期間：10月1日～平成30年3月1日

## <利用方法について>

### ① 台紙(この用紙)に取り組んだ内容(A～D)を記入する。

### ② 実施期間中、基準ポイント(3,000ポイント)に達成したら、台紙(この用紙)を市に提出する。

景品・ふくしま健民カード(県内協力店で特典が得られる)がもらえます。

#### 【台紙(この用紙)の提出先・提出期限】

南相馬市健康づくり課(各保健(福祉)センター)に平成30年3月1日(木)まで提出してください。

※提出後も実施期間中、健康づくりに取り組みポイントを貯め、「ふくしま健民カード」をランクアップしよう(裏面参照)



チャレンジしたけど...ポイント未達成でも台紙(この用紙)を提示すると参加賞がもらえます。



ガンバッテ!

### ③ 「健康講演会&抽選会」開催予定。

日時：平成30年3月26日(月)午後1時30分～

場所：原町保健センター

\*抽選会(対象：ポイント達成者)で豪華景品が当たります。

### A 健診・がん検診等受診

特定健診、人間ドック、後期高齢者健診受診 → 1,000ポイント  
各種がん検診・特定保健指導受診 → 1項目につき200ポイント

受診した日付を表に記入してください。

項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日	項目	ポイント	受診日
特定健診	1,000	/	肺がん検診	200	/	定期歯科健診	200	/
人間ドック	1,000	/	前立腺がん検診	200	/	妊婦歯科健診	200	/
後期高齢者健診	1,000	/	子宮頸がん検診	200	/	精密検査	200	/
胃がん検診	200	/	乳がん検診	200	/	特定保健指導	200	/
大腸がん検診	200	/	骨粗しょう症検診	200	/	【健診・がん検診等受診】ポイント計		

※上記の項目は、年度初めの平成29年4月1日までさかのぼって記入することができます。

### B 社会参加・ボランティア活動 (1回あたり100ポイント)

自主グループ活動、健康づくり組織活動、献血、ボランティア等に参加した際、項目などを記入してください。

項目	ポイント	参加日
自主グループ活動	100	/
健康づくり組織活動(もりあげ隊・よりせい隊、食生活改善推進員、ゲートキーパー、がん検診推進員としての活動)	100	/
献血	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
	100	/
【社会参加・ボランティア活動】ポイント計		

### C 健康教室・ウォーキング大会等行事 (1回あたり200ポイント)

健康教室、ウォーキング大会等の行事に参加した際に、項目などを記入してください。

項目	ポイント	参加日
健康教室	200	/
ウォーキング大会	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
	200	/
【健康教室・ウォーキング大会等行事】ポイント計		

2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のりやホチキスで重ねて綴ってください。

※コピー(カラー・白黒どちらも可)でもご利用いただけます。また、「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください。



## ふくしま 平成29年度 健民カード みなみそうま健康づくりポイント事業【記入台紙】

1 枚目

氏名	男・女	T・S・H	年	月	日( )	歳
----	-----	-------	---	---	------	---

D 毎日の健康行動		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	計
項目	実施日	ポイント	【例】 10/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
有酸素運動		30	○														
体重測定		30	○														
塩分を控える		10	○														
バランスの良い食事		10	○														
歯みがき(毎食後)		10	○														
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)		10	○														
合計		100	100														

D 毎日の健康行動		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	計
項目	実施日	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
有酸素運動		30																
体重測定		30																
塩分を控える		10																
バランスの良い食事		10																
歯みがき(毎食後)		10																
禁煙(1日タバコを吸わなかったら)		10																
合計		100																

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

【毎日の健康行動】ポイント計

### ※例) 毎日の健康行動について 毎日できそうなことを実践しよう!

有酸素運動 ……ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ体操など15分以上

体重測定 ……1日1回体重測定

塩分を控える ……みそ汁は具を多くして1日1～2回まで、漬物は1日1回まで、麺類の汁は飲まないのいずれか

バランスの良い食事 ……主食・主菜・副菜をそろえて1日2食以上

主食：ごはん、パン、めん類  
主菜：魚、肉、卵、大豆製品料理  
副菜：野菜料理

歯みがき ……1日3回食後に歯みがき

禁煙 ……1日タバコを吸わない(元々喫煙しない方も対象)

1日 各30ポイント  
1日 各10ポイント

### ポイント合計(A～D)

項目	ポイント
事業参加ポイント(初回のみ)	100
A 健診・がん検診等受診	
B 社会参加・ボランティア活動	
C 健康教室・ウォーキング大会等行事	
D 毎日の健康行動	
この台紙の総計	ポイント

※台紙を窓口へ提出する際、各々のポイント合計を記入してください。