

チャレンジシートの記入例

- ①「私の健康習慣」は自分で決定！〔例：毎食歯磨きする・30分以上歩くなど〕
- ②「体重測定」は朝の計測がベター！
- ③一日一回、自分で記録しよう。毎日できなくても続けることが大切。

① 健康習慣実践

例	項目/月日	6/11	6/12	6/14
	「私の健康習慣」	○	×	○
	体重測定(kg)	56.5 kg	56.6 kg	56.8 kg

こんな風に
チャレンジ
してみて！

② 健診(検診)受診

例	健診(検診)名	日付
	〇〇健診	6月16日
	歯科の定期受診	10月3日

職場での健診や自主的に受けた健診、定期受診でもポイントOK。
定期的な健康チェックが大事！
受診したら、自分で記録しよう。

③ イベントやボランティア参加

例	イベント・ボランティア名	日付
	〇〇町内会清掃参加	9月3日
	健康まつり	10月23日

イベントやボランティアは健康、福祉、スポーツ、町内会、お祭り、講演会など身近な活動で大丈夫！まずは気軽に参加してみよう。
参加できたら、自分で記録しよう。

健康づくりを
さらに継続
すると

健民カードはどんどんランクアップします！

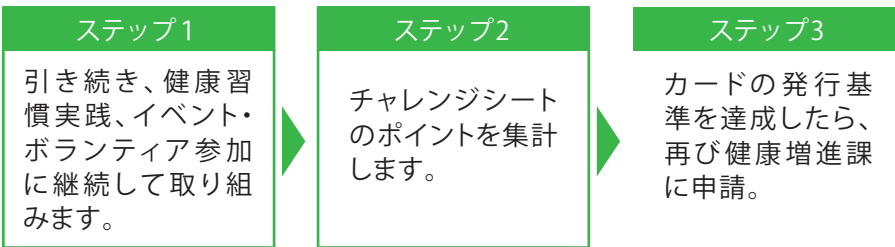
ランクアップの方法

カード発行時に新しいチャレンジシートをお渡しします。
チャレンジシートを追加し、継続して実践しましょう。



カードの発行時に、プレゼントキャンペーンに応募すると豪華な景品が当たるかも？！

※マスターシールの方は、ノーマルからダイヤモンドまでの5種類のキャンペーンから1つ選んで応募できます。



カードの発行基準	
ノーマル	3,000ポイント
↓ランクUP	
シルバー	6,000ポイント
↓ランクUP	
ゴールド	10,000ポイント
↓ランクUP	
プラチナ	20,000ポイント
↓ランクUP	
ダイヤモンド	50,000ポイント
↓ランクUP	
マスターシール	10,000ポイント毎 星型シール1枚

※カード発行記念プレゼントキャンペーン応募は令和 年 月 日まで(消印有効)



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

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。



「健民アプリ」 iPhone・iPad Android OS
で検索
または
QRコードから



©2016 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ、iPhone、およびiPad 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。※画面はイメージです。

お得な特典や県内の協力店など
詳しくはホームページをチェック!

ふくしま健民カード <http://kenkou-fukushima.jp>



福島県
健康長寿ふくしま推進事業