



会津若松市健康ポイント事業【ポイントチャレンジシート】

ふりがな
氏名 _____ 男 ・ 女 _____ 生年月日 _____ 年 月 日
住所 会津若松市 _____ 電話番号 _____ () _____

チャレンジ期間 ノーマルカード発行まで3000ポイント!

シートの①から③までのチャレンジ実践期間は約1か月間(30日)をひと区切りにしています。
1か月間を過ぎてもポイントは無効にはなりません。無理せず気長に継続しましょう。

①健康習慣実践 「私の健康習慣」は自分で決めます。➡ _____

1日目から10日目 さあ!スタート!

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」										
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

11日目から20日目

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」										
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

21日目から30日目 ゴール!!

項目/月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
「私の健康習慣」										
体重測定	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

【「私の健康習慣」の例】毎日できそうなことを実践しましょう。
市民体操をする／階段を利用する／自転車やバスで通勤をする／
毎日お酒を飲み過ぎない／毎朝血圧を測る／醤油をかけ過ぎない
／寝る前2時間以内には食べない／禁煙する／など

1日1項目で40ポイント(最大2400ポイント)

①健康習慣 40P × 項目 =

②健診(検診)受診 定期的な健康チェックは大事!

健診(検診)名	月日

1つ受診で600ポイント(最大1200ポイント)

②健診(検診)受診 600P × 項目 =

【健診(検診)受診の例】※特に証明書などはいりません。
特定健康診査・各種がん検診・職場の健診・歯科健診・人間ドック
かかりつけ医の定期受診 など



機会を逃さず
受診しよう!

③イベント・ボランティア参加 興味をもって参加しよう!

イベント・ボランティア名(社会参加)	月日

1つ参加で200ポイント(最大400ポイント)

③イベント・ボランティア 200P × 項目 =

【イベントやボランティア参加の例】※特に証明書などはいりません。
献血／地域の清掃や健康推進活動など／健康・福祉・スポーツなどの
色々な分野のボランティアやイベント、フェスティバル、講演会参加 など



身近な活動や行動から
始めてみて!

①+②+③のポイント(最大3000ポイント)

合計 _____ ポイント

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)	56.5kg	56.6kg	56.8kg



こんな風にチャレンジしてみよう！

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。
(シートはホームページからもダウンロードできます。)



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？！

ステップ1

引き続き、健康習慣実践、イベント・ボランティア参加に継続して取り組みます。

ステップ2

チャレンジシートのポイントを集計します。

ステップ3

カードの発行基準を達成したら、再び健康増進課に申請。

カードの発行基準

ノーマル	↓ランクUP	3,000ポイント
シルバー	↓ランクUP	6,000ポイント
ゴールド	↓ランクUP	10,000ポイント
プラチナ	↓ランクUP	20,000ポイント
ダイヤモンド	↓ランクUP	50,000ポイント

※カード発行記念プレゼントキャンペーン応募は平成30年3月1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 logo, 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 logo 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

検索

<http://kenkou-fukushima.jp>



福島県
健康長寿ふくしま推進事業