



ふくしま 令和7年度 健民カード いきいきそうま健康ポイント事業【記入台紙】

<参加方法について>

- ①台紙（この用紙）に取り組んだ内容（A～C）を記入。（台紙1枚ごとにポイント集計）
- ②基準ポイントが貯まったら、ふくしま健民カードの申請書と一緒に台紙（この用紙）を保健センターに提出またはWEBでの申請。ふくしま健民カードを配布します。

A 健診・がん検診等受診 受診した項目のポイント欄に○をつけて、○をつけたポイントの合計を記入してください。

項 目	ポイント	項 目	ポイント	項 目	ポイント	項 目	ポイント
健康診断、人間ドック 特定健診、後期高齢者健診	1,500	胸のレントゲン	200	胃がん検診	200	内部被ばく検診 （ホールボディ検診）	500
特定保健指導	1,500	子宮がん検診	200	大腸がん検診	200	外部被ばく検診 （D-シャトル検査）	500
精密検査 ※検（健）診で精密検査の 対象になった人のみ	300	乳がん検診	200	妊婦歯科健診	200	A 健診・がん検診 受診ポイント計	3,000

B 社会参加（地域の行事や各種教室、ボランティア等への参加）

骨太健康体操、ボランティア活動、各種教室、自主グループ活動、健康づくり組織活動、献血等に参加した際、1回ごとに参加回数欄に○をつけて、○をつけた数に200ポイントをかけて参加項目ごとの合計点を計算してください。最後にすべての合計点を合算して、ポイント計欄に記入してください。

参 加 項 目	ポイント	参 加 回 数										合 計
骨太健康体操	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
公民館各種教室など （ ）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
自主グループ活動など （ ）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	200
献血	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	400
健康づくり組織活動 （保健協力員、食生活改善推進員な	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	200
ボランティア活動など （ ）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
各種イベント	200	ウォーキング大会 市民体育大会 市民総参加大会 盆踊り大会 地区行事など（ ）										

B 社会参加（地域の行事や健康教室、ボランティア等への参加） ポイント計 **800**

Aの記入例

健康診断や各種検診等を受診した際に、受診した項目のポイント欄に○をつけてください。○をつけたポイントの合計をポイント計欄に記入してください。

<健康診断を受診した場合>

項 目	ポイント
健康診断、人間ドック 特定健診、後期高齢者健診	1,000

Bの記入例

社会活動に参加した際に1回ごとに参加回数欄に○をつけてください。○をつけた数に200ポイントをかけて参加項目ごとの合計点を計算し、最後にすべての合計点を合算して、ポイント計欄に記入してください。

<地区の草むしりを2回した場合（ボランティア活動など）>

参 加 項 目	ポイント	参 加 回 数										合 計
ボランティア活動など （草むしりなど）	200	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	400

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。

見本

※コピー（白黒可）でもご利用いただけます。足りなくなったら、「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。印刷してご

C 生活習慣の目標を決めて取り組んでみよう

1項目実施することに50ポイント／1日最大200ポイント

生活習慣の目標1	減塩を心がけた食事をとる
生活習慣の目標2	ラジオ体操をする

自分で設定した生活習慣の目標1・2を達成できたら、達成した日にちのそれぞれの項目に○をつけてください。
体重測定・血圧測定をしたら数値（あるいは、○）を記入してください。月の最後に○の個数、体重測定・血圧測定を記録した回数を記録数としてカウントし、記録数×50ポイントで合計ポイントを計算します。

項 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	記録数
生活習慣1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	40
生活習慣2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
体重測定	68	67	67	66	68	68	67	67	68	68	40
血圧測定	125/70	125/70	125/70	126/67	125/70	125/70	127/74	125/70	123/70	125/70	

項 目	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	記録数
生活習慣1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	40
生活習慣2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
体重測定	68	67	67	66	68	68	67	67	68	68	40
血圧測定	125/70	125/70	125/70	126/67	125/70	125/70	127/74	125/70	123/70	125/70	

項 目	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	記録数
生活習慣1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	44
生活習慣2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
体重測定	68	67	67	66	68	68	67	67	68	68	67	44
血圧測定	125/70	125/70	125/70	126/6	125/70	125/7	127/7	125/70	123/70	125/70	125/70	

C 記録数	124	× 50 ポイント	ポイント合計	6,200	ポイント
--------------	-----	-----------	--------	-------	------

生活習慣の目標の例は

運動・・・ウォーキング5000歩、ラジオ体操、ストレッチ体操、筋トレなど
食生活・・・減塩を心がける、野菜を毎日食べる、腹八分目に抑える、
健康・・・アルコールは1合／一日まで、禁煙の継続

記入例

生活習慣の目標1・2を達成できたら○をつけてください。体重測定・血圧測定をしたら数値（あるいは○）を記入してください。
最後に○の個数、体重測定・血圧測定を記録した回数を記録数としてカウントし、記録数×50ポイントで合計ポイントを計算します。

項 目	1	2	記録数
生活習慣の目標1	○	○	7
生活習慣の目標2		○	
体重測定	60.3	○	8
血圧測定	125/95	○/	

ポイント合計（A～C）

項 目	ポ イ ント
A 検診・がん検診等受診	3,000
B 社会参加	800
C 生活習慣	6,200

この台紙の 総 計	10,000 ポイント
--------------	-------------

※台紙を提出する際、ポイント総計を記入してください。

台紙の提出先（ふくしま健民カードなどの引換場所）

基準ポイントに達成したら、**保健センター**へ提出または**WEB**での申請をしてください。

この台紙の確認と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、いきいきそうま健康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

保健センターで配布しています。

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。

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。
冬期間は路面など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。

ポイントをためてランクアップ!!

基準ポイント（ふくしま健民カード発行）

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

WEBからの申請はこちら

WEBでの申請では、保健センターへ提出していただくなくても「ふくしま健民カード」を発行できます。申請内容を審査後に後日、郵送でお送りいたします。
平日はお忙しいという方におすすめです。ぜひ、ご活用ください。



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。

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!

iPhone端末の場合



Android端末の場合



※©2019 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

検索

<https://kenkou-fukushima.jp>



いきいきそうま健康ポイント事業のお問い合わせ

相馬市保健センター

〒976-0042 福島県相馬市中村字大手先44-3

TEL:0244-35-4477

見本

令和7年度 いきいきそうま健康ポイント事業 【記入台紙】

食事・運動
検診・社会参加



あなたの毎日の取り組みが

ポイントになります!

いつまでも健康に
過ごすために
チャレンジしてネ!



対象者

相馬市に在住・在勤の18歳以上の方（高校生を除く）

実施期間

令和8年3月31日（火）まで

氏名 相馬 花子

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

健民
カード



ふくしま健民カードは、県内協力店でカードを提示すると、様々な特典がもらえます。

※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。