



# いきいきそま健康ポイント



いきいきそま健康ポイントは気軽に健康づくりに取り組めるように福島県と市が連携して行っている事業です。

◆対象者：市内在住・在勤の18歳以上の方（高校生除く）

◆実施期間：令和8年3月31日まで

## ①ポイント

〇をつけて、ポイントをためる。

- ・特定健診やがん検診、毎日の運動や食事などで気を付けたことがあれば、〇をつける。

## ②カード

申請！ふくしま健民カード取得！

- ・3,000ポイントがたまったら、保健センターに台紙を持参し、申請用紙を記入する。『ふくしま健民カード』をもらう。



## ③お得

県内協力店でカードを提示し割引でお得！

- ・県内協力店に『ふくしま健民カード』を提示すると割引などサービスが受けられます。
- ・市内の協力店は、裏面を参照ください。また、健康ふくしまポータルサイト (<https://kenkou-fukushima.jp/kenmincard>) で県内の協力店を確認できます。



参加方法はふたつ！  
好きな方法でご参加ください♪

カード申請  
待ってます！



### ➡ 台紙で取組

- 1) 記入台紙をもらう。(公民館、保健センター、保険年金課、放射能対策室など)
- 2) 台紙に、食生活(※)や運動など健康づくりで取り組んだことに〇をつけて、ポイントをためる。  
※バランスよく食べる、間食を控えるなど
- 3) 台紙と申請用紙を保健センターへ提出し『ふくしま健民カード』をもらう。
- 4) 県内の協力店で、『ふくしま健民カード』を提示する。
- 5) 抽選で当たる県のプレゼントキャンペーンへはがきで応募する。(台紙参加の方のみ応募可能です♪)

### アプリで取組



- 1) ふくしま健民アプリをダウンロードする。画面に従って、市町村・性別・年齢を入力する。
- 2) 歩いたり、体重・血圧を入力したりしてポイントをためる。
- 3) 基準ポイントに達成したら、アプリで『ふくしま健民カード』を獲得できます。
- 4) 県内の協力店で、『ふくしま健民カード』の画面を提示する。



【お問い合わせ】 相馬市保健センター ☎ 0244-35-4477

# いきいきそうま健康ポイント

ふくしま健民カードを提示すると、こんなお得な特典が受けられます！  
ぜひご利用ください！

相馬市内で

食べる



暮らし 飲食 相双エリア 相馬市

酒の肴と中華そば 井戸端よしお

相馬市馬場野字岩穴前202

飲食 相双エリア 相馬市

ふくしま健民カード提示特典

[健民カードご提示の方]  
◆お会計時100円引き!



麺屋 楽笑

相馬市馬場野字福迫184-1

ふくしま健民カード提示特典

ギョーザ1皿サービス(5コ入り)

癒やす



温泉 相双エリア 相馬市

そうま温泉 天宝の湯

相馬市小泉字高油270



飲食 相双エリア 相馬市

かっぱ寿司 新相馬店

相馬市馬場野字雨田129-1

## かっぱ寿司

ふくしま健民カード提示特典

[健民カードご提示で]  
入場料より50円引き!

ふくしま健民カード提示特典

1グループお会計時5%割引!



くつろぎ ベジファースト協力店

飲食 相双エリア 相馬市

そば処 いその庵

相馬市尾浜字高塚212-1

ふくしま健民カード提示特典

お食事をされた方に、甘味デザート 『蕎麦の実あん』 をサービス!

買う



おしゃれ 買物 相双エリア  
相馬市

コナカ相馬店

相馬市塚ノ町2-7-12

ふくしま健民カード提示特典

ご精算時に「ふくしま健民カード」ご提示の方

◆お買上げ金額より5%OFFいたします!◆

※他の割引券との併用不可

※その他特約店割引との併用不可

※お直し代、ネーム入れは割引対象外