

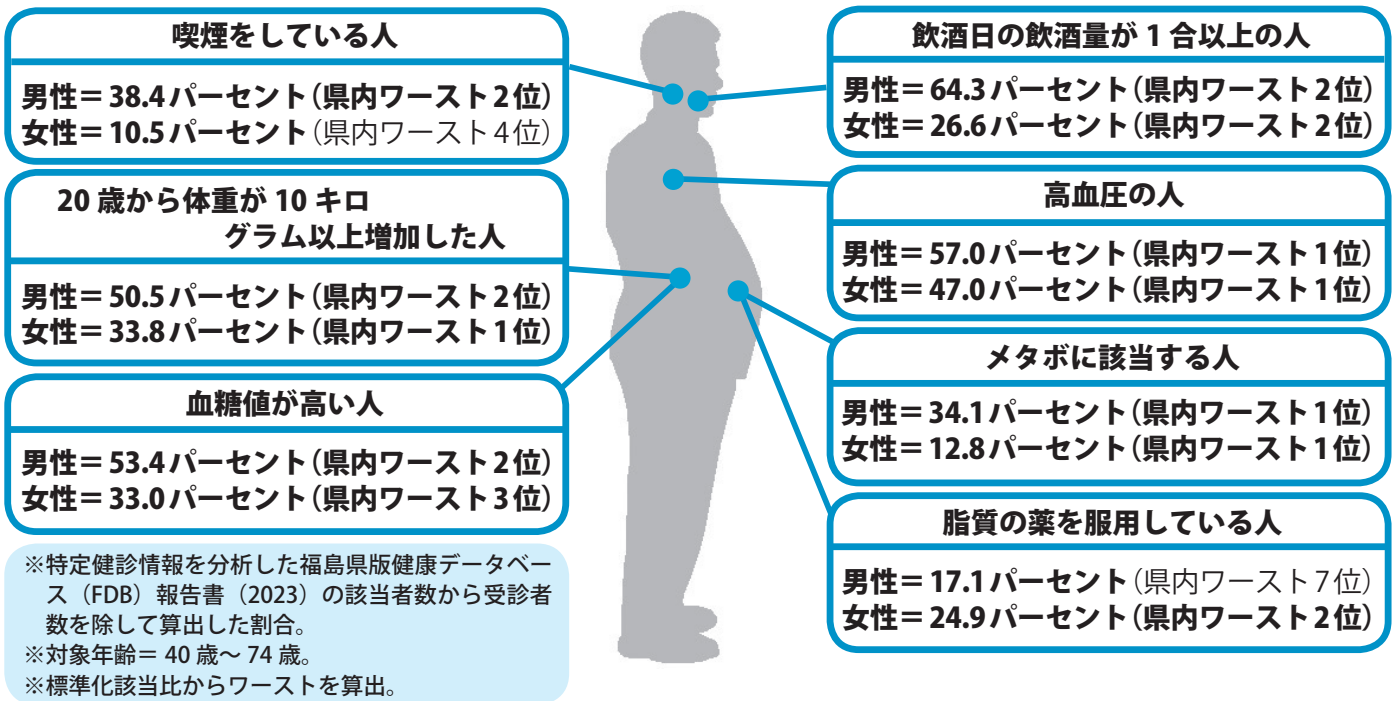
# 目指せ健康ボディー！ いきいきそうま健康ポイント

いきいきそうま健康ポイント事業では、皆さんの日々の健康づくりの取り組みを応援するために、健康づくりのための行動をポイント化しています。ポイントを3,000ポイント以上ためると、福島県内の協力店1,600店舗以上で特典を受けることができる「ふくしま健民カード」を発行します。

いつまでも健康に生活していくためにできることから少しずつ生活習慣を見直して、健康な体とお得な特典をゲットしましょう。

## 相馬市民のからだ～県内13市間で比較すると～

福島県の食塩摂取量の多さは、全国でワースト2位、高血圧の人の数は、全国ワースト8位と、福島県の健康指標は、全国的に見ても危険といえます。その中でも、相馬市と県内13市間で比較すると、健康づくりに悪い影響を与える21の健康指標のうち、特に7要素の健康指標において相馬市の方の該当者が多くなっています。もし、自分が該当する場合は、いきいきそうま健康ポイントに参加して健康づくりを始めてみませんか。



## 福島県の健康指標

からだ (健康指標) が悪いとどうなるのでしょうか。県の健康指標によると、健康指標が悪いと、それが基礎疾患および合併症につながり健康を損なう方が多くなることがわかります。健康を損なう前に、できることから健康づくりを始めましょう。

### 危険因子

- ▽メタボ該当者数 = 全国ワースト4位 (令和2年度特定健診データ = 19.3パーセント)
- ▽食塩摂取量 = 全国ワースト2位 (平成28年国民健康栄養調査)

- ▽運動習慣の減少 (特定健診問診「身体活動を1日1時間以上実施」平成22年→平成27年)  
男性 = 42.0パーセント → 39.3パーセント  
女性 = 36.0パーセント → 33.5パーセント

### 基礎疾患

- ▽高血圧が多い = 全国ワースト8位 (受療率) (平成26年患者調査)

- ▽糖尿病が多い = 全国ワースト8位 (受療率) (平成26年患者調査)

### 合併症

- ▽急性心筋梗塞による死亡が多い = 全国ワースト1位 (平成27年人口動態統計・年齢調整死亡率)

- ▽脳梗塞が多い = 全国ワースト7位 (平成27年人口動態統計・年齢調整死亡率)

# いきいきそうま健康ポイントに参加しましょう

市は、市民の方の健康状況改善のため、いきいきそうま健康ポイント事業を実施しています。本事業は、ポイントを集めるための活動を行うことで、日常的な運動の実施や食生活の見直しなど、健康に配慮した生活習慣を定着させることを目指しています。ぜひ参加しましょう。

- 対象者 市内在住・在勤の18歳以上の方（高校生を除く）
- 令和6年度実施期間 令和7年3月1日まで

ホームページ  
はこちら



## 参加方法1 記入台紙

- ①保健センターや市役所1階保険年金課、図書館、各地区公民館で台紙をもらう。
- ②日々の食生活や運動、健康診断など健康づくりで取り組んだことに印をつけて、ポイントをためる。
- ③台紙とふくしま健民カード申請書を保健センターへ提出し、「ふくしま健民カード」を受け取る。

## 参加方法2 スマートフォンアプリ

- ①ふくしま健民アプリをダウンロードする。  
※ App Store または Google Play でダウンロード（無料）。
- ②画面に従って、市町村・性別・年齢を入力する。
- ③スマホを持ちながら、ウォーキングをしたり、体重を記録し、ポイントをためる。
- ④基準ポイント以上のポイントをため、アプリで「ふくしま健民カード」を獲得する。

iPhone用  
アプリはこちら



Android用  
アプリはこちら



## こんなことをするとポイントがたまります

- ▽健診・がん検診などの受診＝1回ごとに200～1,000ポイント
- ▽骨太健康体操や健康教室、地域の行事などへの参加＝1回ごとに200ポイント
- ▽「5分足踏み」など、運動に自分なりに取り組んだとき＝1回ごとに40ポイント
- ▽「野菜から食べる」など、食生活改善に取り組んだとき＝1回ごとに40ポイント など

3,000ポイント以上で、  
ふくしま健民カードが  
受け取れるよ！



# ポイントで健康ボディーと特典をゲットしましょう

いきいきそうま健康ポイントをためることで取得できる「ふくしま健民カード」を県内の協力店で提示すると、料金の割引や食事の1品サービスなどのさまざまな特典を受けることができます。

いつまでも健康に生活していくために、いきいきそうま健康ポイントを通して、できることから少しずつ生活習慣の見直しを始めましょう。一步一步を積み重ねることが、健康なボディーと特典ゲットへの一番の近道です。  
※特典の内容は、協力店ごとに異なります。  
※「ふくしま健民カード」のランクにかかわらず特典は全て共通です。



ふくしま健民カード  
(ノーマルランク)

県内の協力店は、随時、追加されています。最新の情報はホームページで確認ください。

ふくしま  
健民カード  
ホームページ



●問い合わせ先 保健センター (☎ 35-4477)