①対象者

18歳以上の本宮市民(ただし、高校生を除きます)

②健康行動の実行期間

令和7年 **4**月**1**日(火)~令和8年 **3**月**31**日(火)

健診、がん検診、人間ドック受診等は令和6年4月1日までさかのぼって記入できます

市特産品応募提出期限

令和8年3月6日(金)

③参加方法

この台紙に記入して、ご参加ください。

ステップ1

日々の 健康づくりを 台紙に記録。

ステップ2

台紙1枚ごとに ポイントを 集計します。

ステップ3

右記(カード発行基準)の ポイントが集まったら 保健課窓口へ 提出してください。

カード発行基準

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	+ 本宮商品 1,000円
プラチナ	20,000ポイント	
ダイヤモンド	50,000ポイント	

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイント達成ごとに星型のシールを窓口にて進呈します。

④台紙の提出先(ふくしま健民カード等の引換え場所)

健康づくりを実施後、この台紙を保健課(えぽか内)の窓口へ提出してください。

この台紙と窓口にある申請書の提出によりふくしま健民カード等を発行します。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、もとみや健康づくり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こと以外には使用しません。

2枚日以降 の台紙

保健課(えぽか内)窓口で配布しています。

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。

※ふくしま健民カードおよび協力店の仕組みは、令和8年3月31日をもって終了予定です。 また、「ふくしま健民アプリ」も同日をもって終了予定です。

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。

マートフォンアプリでも健康づくりに取り組むことができます

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!

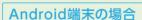
アプリをGET!

App Storeか Google Playにて、 アプリを無料で ダウンロード。

iPhone端末の場合



OSバージョン:iOS 8.1 以上





OSバージョン: Android 4.4 以上

※©2017 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。



ふくしま健民カード







ふくしま 健民アプリ

http://kenkou-fukushima.jp

もとみや健康づくりポイント事業のお問い合わせは

〒969-1151 本宮市本宮字千代田60-1(えぽか内2階)

本宮市 保健福祉部 保健課

TEL: 0243-24-5112

健康づくり はじめよう!



本宮市は、あなたの健康づくりの 第1歩を応援します!

10,000 ポイント貯めて、 本宮市商品券 1,000 円分 の引換券を達成者全員にプレゼント!



令和7年度もとみや健康づくりポイント事業 【記入台紙】

対象/18歳以上の本宮市民(高校生を除く)の方

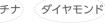












※コピー(カラー・白黒どちらも可)利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月頃以降ダウンロードできます。出力してご利用ください。

利用方法

(1) 台紙の入手!

保健課(えぽか2階)で配布している「もとみや健康づくりポイント事業」の台紙を入手します。



※なお、台紙は、市のホームページ からもダウンロードができます。

(2) 健康づくりで ポイントゲット!

自分が取り組む健康づくりの目標を立て、自主的に取り組み、ポイントを貯めてください。



3 まずは、3,000 ポイントで台紙を提出!

基準ポイント毎に、記入台紙を保健課にお持ちください。協力店から特典が受けられる「ふくしま健民カード」がもらえます!



市の特産品抽選にも応募できます。

4 本宮市商品券 など特典ゲット!

10,000ポイント貯めると…本宮市商品券1,000円分の 引換券がもらえます! 台紙を持って保健課に申 請してください。



A 毎日の健康行動【記入方法】

1日1項目達成でそれぞれ20ポイント付与されます。

①わたしの健康目標・・・・・休肝日を設ける、禁煙する、声を出して笑うなど、個人で目標設定し、達成したら○をつけてください。

②わたしの運動目標・・・・・ 自分にあった運動の種類と時間を個人で目標設定し、達成したら〇をつけてください。

③朝食 …… 朝食を食べたら()をつけてください。

④歯みがき・・・・・・・・・ 毎食後、歯みがきを行ったら、○をつけてください。⑤体重測定・・・・・・・ 1日1回、体重を測って、数値を記入してください。

/ ガンバッテ!

B 健康づくり取組【記入方法】

健康に関する教室や講座、地域の行事(祭りやイベントなど)、献血やボランティアに参加した場合に日にちを記入してください。

C 健診・がん検診・人間ドックなど【記入方法】

本宮市の健診に限らず、会社の健診、個人で受けた健診、人間ドックなどを受診した場合に受診日を記入してください。



終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。

C 健診・がん検診・人間ドックなど

受診項目	ポイント	実施日	受診項目	ポイント	実施日
健診、人間ドックを受けた	2,000	/	子宮がん検診	500	/
胃がん検診	500	/	乳がん検診	500	/
大腸がん検診	500	/	精密検査を受けた	500	/
肺がん検診	500	/	健診時および受診後に、健康に関する相談や 指導を受けた	500	/
前立腺がん検診	500	/	BMIが改善した(適正値の場合はキープできた)	500	/
			【健診・がん検診・人間ドックなど】ポイント計		

※注意 一度記入した項目は、1回のみになりますので台紙が変わっても、重複して記入しないようにしましょう。

この項目は、令和7年4月1日までさかのぼって記入することができます。

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。

※コピー(カラー・白黒どちらも可)利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月頃以降ダウンロードできます。出力してご利用ください。

枚目

記載事項 ※必ず記入してください。

氏名						性別	(男)・(女)	В	MI(月	巴満度	を表す	指標)	を計	†算し	てみまし	しょう。	
生年月日		年	月	В	電話番号			体重	_	÷ ÷ (身長	÷ m) ÷		身長 r	= n) = (ВМІ)
住所	本宮市							【参考】 E 18.5 未満						満「普遍	通体重」、	25 以上	「肥湯

A 毎日の健康行動(1項目:20ポイント)

①わたしの健康目標

②わたしの運動目標

(1)7000定動口派																
項目	ポイント	実施日														
炽 口	ハインド	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの健康目標	20															
②わたしの運動目標	20															
③朝食	20															
④歯みがき	20															
⑤体重測定	20	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kį
合計																
項目	٠, ١, ١	実施日														
以 日	ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
①わたしの健康目標	20															
②わたしの運動目標	20															
③朝食	20															
④歯みがき	20															
④歯みがき⑤体重測定	20 20	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kį
		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kį

【毎日の健康行動】ポイント計

ポイント合計

A 毎日の健康行動

B 社会参加・その他

健診・がん検診・ 人間ドックなど

項目

B 健康づくり取組

社会参加・その他

参加項目	ポイント	月日	月日	月日
献血をした	100	/	/	/
市の講座に参加した (食の力講座、えぽかの台所、ボディーリメイクスクールなど)	100	/	/	/
市内イベントに参加した (夏祭りや秋祭り(健康と福祉まつり)、駅伝など)	100	/	/	/
もとみやスポーツネットワークの運動教室へ参加したり、 総合体育館のトレーニング室を利用した	100	/	/	/
地域の活動に参加した(ふれあいサロン、いきいき百歳体操など)	100	/	/	/
ボランティア活動に参加した (ふれあい給食サービス、傾聴ボランティアなど)	100	/	/	/
バスなどの公共交通機関を利用したり、	100	/	/	/
徒歩や自転車で外出した(上限6回)	100	/	/	/
その他に、健康づくりのために取り組んだ活動があればご記入ください。 (上限6回)	100	/	/	/
	100	/	/	/

【社会参加・その他】ポイント計

台紙1枚目からの総計

この台紙の総計

ポイント

ポイント