

## ランクアップ制度について

達成ポイントに応じて、カードと応募できる商品がランクアップします。カードは1～5ランクまでであるので、基準ポイントに達したら順番に発行します。さらに、「5 ダイヤモンド」に達した方には10,000ポイント毎にマスターシールを付与します。継続して参加し、ランクアップしましょう。

★プレゼントキャンペーンは例年6月～翌年2月末日まで ※詳しくは発行窓口でご確認ください。

1 ノーマルカード		3,000 ポイント	抽選で20名様に 「福島県産米」プレゼント!	
2 シルバーカード		6,000 ポイント	抽選で20名様に 「福島県産品」プレゼント!	
3 ゴールドカード		10,000 ポイント	抽選で10名様に 「福島県産豚肉」プレゼント!	
4 プラチナカード		20,000 ポイント	抽選で5名様に 「福島県産牛肉」プレゼント!	
5 ダイヤモンドカード		50,000 ポイント	抽選で2名様に 「体組成計」プレゼント!	
6 マスターシール	ダイヤモンド 達成者には…	10,000ポイント毎にマスターシール 1枚と応募ハガキ1枚プレゼント!!		

※抽選は年1回実施。当選者数及びプレゼントの内容が変更となることがあります。掲載の写真はイメージです。

## カード配布及び発行窓口

- 保健所健康づくり課(1階)
- 駅前健康相談センター(ビッグアイ7階)
- 大槻行政センター
- 安積行政センター
- 三穂田行政センター
- 逢瀬行政センター
- 片平行政センター
- 喜久田行政センター
- 日和田行政センター
- 富久山行政センター
- 湖南行政センター
- 熱海行政センター
- 田村行政センター
- 西田行政センター
- 中田行政センター

◇こおりやま生きいき健康ポイント事業のお問い合わせは

郡山市保健所 健康づくり課 健康増進係

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1

TEL:024-924-2900



ミックス  
責任ある木質資源を  
使用した紙  
FSC® C019705



この印刷物は、FSC® 認証紙と環境にやさしい植物油インキを使用しています。紙へリサイクル可。

令和3年6月作成



# ふくしま健民カード

健康づくりで  
ポイントを貯めよう!

参加無料!



## こおりやま 生きいき健康ポイント事業

【対象者】市内に在住・在勤の18歳以上(高校生を除く)の方

### 参加方法(進め方)

#### ステップ1

#### 事業に参加!

健康目標を決めて  
実践!! 継続して  
台紙に記録しよう。  
(P3~4ページ)

#### ステップ2

#### 基準ポイント達成!!

台紙1枚ごとに  
ポイントを  
集計しよう。

#### ステップ3

#### ふくしま健民カード申請!

カード発行基準ポイントに  
達したらカード発行窓口で  
カードをもらおう。



#### 持ち物

- この記録台紙(基準に達したもの)
- ふくしま健民カード  
※ランクアップの際には、前のカードと交換での発行になります。

#### ステップ4

#### ふくしま健民カードを使おう!!

★県内協力店でカード提示に  
より各種サービス提供!!

※協力店は県の  
ホームページから  
みることができます。



★プレゼントキャンペーン開催!

◎例年6月～翌年2月末日まで

◎応募ハガキを  
送って豪華商品  
を当てよう!!



★引き続きポイントをためて  
カードをランクアップしよう!  
(裏表紙)

氏名	電話番号										
住所											
性別	男	女	生年月日	大正	昭和	平成	年	月	日		

### 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  
マスター 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

# ●記入方法

## 1 毎日の健康目標

運動編・食事編の2項目で自分が取組みたい健康目標を立て、なるべく毎日継続して実施します。実施できた日のみ記入して、30日間の記録をします。1日100ポイントです。

### ① 毎日の健康目標を決めます。

自分の健康のために毎日取組みたいこと、例えば、

- 運動編：ラジオ体操、ウォーキング30分、散歩、ロコモ体操、腹筋10回
- 食事編：朝食を食べる、22時以降食べない、間食は1日1回、野菜350g食べる

など、自分にあった目標にします。

#### 毎日の健康目標

運動目標： (例) ラジオ体操・毎日7000歩

食事目標： (例) 間食は1日1回

### ② 毎日、運動や食事の目標が達成できたか○で記入します。歩数やメモはご自由に記入ください。

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
(記入例)	6 / 1	○	○	5,600 歩	今日は歩いて買い物に行った	100
1日目	/			歩	スタート!!	100
2日目	/			歩		100
3日目	/			歩		100
4日目	/			歩		100
5日目	/			歩		100

お休みしても、再開して記録を続けましょう。

自由記載です。今日の天気、自分の気持ちなど、なんでもOK!! ウォーキングしている方は歩数を記録しましょう。

## 2 健康づくり・社会参加の取組

健康づくり・社会参加のための取組みを記入します。1項目200ポイントです。

### 【各種健康診査・がん検診・人間ドックなど】

郡山市の健診に限らず、会社の健診、所属する団体の健診、個人で受けた健診、人間ドックなども記入します。同じ日に受診しても、1種類の健診ごとに記入します。

### 【健康教室・講座・ボランティアなど】

郡山市が実施する事業に限らず健康に関する教室や講座、町内会行事(ゴミ拾い、廃品回収、体育祭等々)、地区組織活動(各種専門員、組合等々)ボランティア活動等を記入します。

### 【きらめき健康応援店での食事】

きらめき健康応援店でお食事をした場合に記入します。きらめき健康応援店の一覧は市のウェブサイトに掲載しています。

#### 【注意点】

- 1度記入した内容は、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。

【各種健康診査・がん検診・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月日	会場	ポイント
肺がん検診	7月1日	〇〇病院	200
町内会ゴミ拾い	8月3日	××公園	200
健康応援店で食事	9月10日	△△△店	200
			200

## 3 ふくしま健民カードの申請

ポイントがカード発行基準に達したら、カード発行窓口(裏表紙)で申請しましょう。

前回の合計	合計	ポイント
この台紙①②の合計	合計	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目以降記入)	総計	ポイント

カード発行基準に達したらカード発行窓口で申請しましょう。

カード発行基準	
1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
6 マスターシール	10,000ポイント毎

毎日続けて、どんどんランクアップしましょう!



2枚目以降の台紙貼り付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください。

① 毎日の健康目標 取組みたい目標を記入しましょう。

運動目標: \_\_\_\_\_

食事目標: \_\_\_\_\_

実施できた日は  
○を付けましょう。

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
(記入例)	6 / 1	○	○	5,600歩	天気がよく散歩できた	100
1日目	/			歩	スタート!!	100
2日目	/			歩		100
3日目	/			歩		100
4日目	/			歩		100
5日目	/			歩		100
6日目	/			歩		100
7日目	/			歩	7日間経過しました。	100
8日目	/			歩		100
9日目	/			歩		100
10日目	/			歩		100

	月/日	運動	食事	歩数	メモ	ポイント
11日目	/			歩		100
12日目	/			歩		100
13日目	/			歩		100
14日目	/			歩		100
15日目	/			歩		100
16日目	/			歩		100
17日目	/			歩		100
18日目	/			歩		100
19日目	/			歩		100
20日目	/			歩	20日達成、がんばって!	100
21日目	/			歩		100
22日目	/			歩		100
23日目	/			歩		100
24日目	/			歩		100
25日目	/			歩		100
26日目	/			歩		100
27日目	/			歩		100
28日目	/			歩		100
29日目	/			歩		100
30日目	/			歩	おめでとうございます!	100

② 健康づくり・社会参加の取組み

【各種健康診査・がん検診・人間ドック・健康教室・ボランティア・きらめき健康応援店での食事など】

受診項目・参加項目	月日	会場	ポイント
			200
			200
			200
			200

② 合計 \_\_\_\_\_ ポイント

① 合計 \_\_\_\_\_ ポイント

前回の合計	合計	ポイント
この台紙①②の合計	合計	ポイント
台紙1枚目からの総計 (台紙2枚目以降記入)	総計	ポイント

カード発行基準に達したら  
カード発行窓口で  
申請しましょう。

カード発行基準	
1 ノーマル	3,000ポイント
2 シルバー	6,000ポイント
3 ゴールド	10,000ポイント
4 プラチナ	20,000ポイント
5 ダイヤモンド	50,000ポイント
6 マスターシール	10,000ポイント毎

## チャレンジ!今より1500歩多く歩く生活に!

計画指標		現状値	目標値	
1日あたりの歩数の増加	20~60歳代	男性	5687歩	7500歩
		女性	4804歩	6500歩
	70歳代	男性	4119歩	5500歩
		女性	3665歩	5500歩

出展:2016年度健康づくり市民アンケート



### コツをつかんで、あなたもチャレンジ!



歩数は連続してなくてOK。  
こまめに体を動かそう。



休日には買い物に出掛ける、史跡を訪ねるなど、歩く目的をつくろう。

1日1500歩多く歩くことと、15分多くからだを動かすことは同じです。しかも、これを1年続けると、食事の量を変化させなくても2kg~3.5kgの減量が可能!

日常生活の中で無理なくできる、あなたに合った方法を見つけ、継続することが重要です。



## 健康診査等の記録

☆健康診査の結果、血糖(ヘモグロビンA1c)が5.5%以下の方に、  
**500ポイントプレゼント!!**

受診年月日		年 月 日	年 月 日	
身長		cm	cm	
体重		kg	kg	
腹囲		cm	cm	
BMI				
血圧(収縮期~拡張期)		~ mmHg	~ mmHg	
血中脂質	中性脂肪	mg/dl	mg/dl	
	HDLコレステロール	mg/dl	mg/dl	
	LDLコレステロール	mg/dl	mg/dl	
血糖	空腹時血糖	mg/dl	mg/dl	
	ヘモグロビンA1c	%	%	
肝機能	AST(GOT)	u/l	u/l	
	ALP(GPT)	u/l	u/l	
	γ-GT(γ-GTP)	u/l	u/l	
尿	糖	- ± + # #	- ± + # #	
	蛋白	- ± + # #	- ± + # #	
腎機能	クレアチニン	mg/dl	mg/dl	
	eGFR			
貧血	赤血球数	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>	
	血色素量	g/dl	g/dl	
	ヘマトクリット値	%	%	
心電図	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
眼底	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
血糖(ヘモグロビンA1c)が5.5%以下の方に		年 月 日	年 月 日	
<b>500ポイントプレゼント!!</b>				

※ポイント獲得した月日を記入(年度1回のみ)

ヘモグロビンA1cは、過去1~2か月の平均血糖値がわかる血液検査です。  
(正常型は5.5%以下、境界型は5.6~6.4%、糖尿病型は、6.5%以上)  
毎年、健診を受けて自分の体を確認しましょう。