

健康ポイントを貯めよう！

健康ポイント事業では大きく5つの健康行動目標があり、毎日の健康行動や健診・検診のほか町主催のイベント参加など様々な目標を達成するとそれぞれに対応したポイントが付与されます。

健診・がん検診等

獲得ポイント **15** p

- ① 特定・後期高齢者健診、若年層健診、人間ドック
- ② 各種がん検診等 ※1種類受診 15P、2種類以上の受診で 15P 追加
(胃がん検診、胃がんリスク検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、脳検診)
- ③ みなし健診結果提出 ④ 特定保健指導への参加 ⑤ けんしんインターネット予約利用 ⑥ 歯科検診受診

社会参加

獲得ポイント **5** p (年間最大 50p まで)

献血やボランティア活動、各地区の行事への参加、
(クリーン作戦、河川清掃等) 公民館行事 (白寿大学) 等

B (社会参加) の各地区行事や
C (ポイント付与事業) のイベントに
参加した場合は記録 (写真) を撮ってください!



ポイント付与事業

獲得ポイント **5** p

- ① かわまた健康ポイント事業参加 ② 健康いきいきフェスティバル ③ 里山トレッキング in 花塚山
 - ④ アウトドアヨガ事業 ⑤ 川俣ロードレース大会 ⑥ 健康づくり大運動会 ⑦ 町民ウォーキング大会
 - ⑧ コスキン・エン・ハポン ⑨ 川俣シャモまつり ⑩ 川俣町駅伝競走大会 ⑪ サイクルロゲイニング大会
 - ⑫ ふくしま健民アプリまたは「オンライン通いの場アプリ」のダウンロード ⑬ 町営プールセット利用券
 - ⑭ 川俣町体育館トレーニング室利用回数券購入 ⑮ かわまたスポーツクラブ加入
 - ⑯ かわまた田んぼリンク利用 ⑰ 各地区里山登頂 (花塚山、口太山、福沢羽山、女神山、太郎坊山、長寿山、布引山、館ノ山)
- ※ 4月以降の事業参加にポイント付与します。

健康事業

獲得ポイント **5** p

健康教室や料理教室、サロンなどへの参加

E (毎日の健康行動) は例えば「バランス良く食事をとる」、「よく噛んで食べる」、「10分間ストレッチする」、「毎日〇〇歩歩く」などでOK!

毎日の健康行動

獲得ポイント **15** p (30日間達成ごとに)

- ① わたしの運動目標・食事目標を設定
- ② ①で決めた目標と、固定項目の体重測定を行い、実施日を手帳へ記入
- ③ 30日間実施できた場合はポイント獲得 (連続ではなくてもOK)

★町保健師・管理栄養士の指導による目標設定は **15ポイントアップ**



【ランクアップ制度】

継続的に健康づくりに取り組んでもらえるようランクアップ制度が設けられています。ランクにあわせた福島県プレゼント抽選に参加できるので、上のランクを目指して頑張りましょう!

500ポイント貯めた方がさらに1,000ポイント貯めた場合は、その都度カードへ貼る「マスタースタール」をお渡しします。

町からの記念品と必要ポイント

川俣シャモセット **500** ポイント

予防セット **300** ポイント

クリーンセット **100** ポイント

キッチンセット **60** ポイント

手帳カバー **30** ポイント

【500ポイント達成記念品】

川俣シャモセット (3000円相当)



【100ポイント達成記念品】

クリーンセット (可燃・資源)



(30L・45Lを各1本ずつ)

※記念品の内容は変更になる場合がございます。

健康ポイント事業に 参加しよう！

昨年度、健康ポイント事業に参加した齋藤恵二さん（鶴沢）と今年から参加する菅野奈美子さん（西福沢）に実際に今年の健康ポイント事業に参加してもらいました！

+5P	+30P	+5P	+15P	+5P
サロンに参加	毎日の健康行動	社会参加	特定健診	里山登頂

※町保健師、管理栄養士と目標設定済

60pt 達成

自分の健康のために行ったことがポイントになって記念品を獲得できたりサービスを受けたりすることができるのでやる気がでます！楽しんで健康づくりに取り組めるのでぜひ皆さんにも参加していただき、町全体の健康寿命が延びたら嬉しいです！

菅野 ^{なみこ} 奈美子さん（西福沢）

+30P	+5P	+60P	+5P
健診ネット予約・特定健診	健康教室	毎日の健康行動(2か月)	イベント参加

※町保健師、管理栄養士と目標設定済(2か月)

100pt 達成

各項目ごとに何をしたらポイントを貯めることができるか分かるようになっているので目標を持って毎日事業に参加しています。またランクアップ制度があるため、上を目指して運動できるのも楽しみの1つです！

齋藤 ^{けいじ} 恵二さん（鶴沢）

スマートフォンアプリ
でも参加できます

【ふくしま健民アプリ】

「ふくしま健民アプリ」では、日々の歩行活動がポイント化されるほかミッション機能やアプリとの連携も可能でとても便利なアプリになっています。アプリをダウンロードして健康になって、「ふくしま健民カード」を獲得しましょう。

※かわまた健康ポイント事業とふくしま健民アプリは連携していません。町からの記念品贈呈等については、かわまた健康ポイント手帳を利用している方のみとなります。

健民アプリ または
下記 QR コードから



【Android 端末へインストール】
対象 OS : Android 5 以上
適用機種 : Android 5 以降を初期 OS としている機種



【iPhone 端末へインストール】
対象 OS : iOS 9.0 以上
適用機種 : iPhone 5s 以降