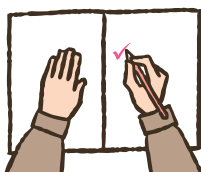


いわき健康チャレンジ事業の参加方法

1 日々の健康づくりでポイントゲット!

あなたが決めた健康づくりのメニューを行い、台紙に記録してポイントを貯めていきます。けんしんを受けることもポイントになります。



2 ふくしま健民カードを申請しよう!

3,000ポイント貯めると「ふくしま健民カード」を取得できます。ポイントが貯まり次第、下記の各地区保健福祉センター窓口へ。



3 カード特典をゲットしよう!

県内協力店で特典サービスが受けられます。割引やプレゼントなど特典は様々。

いわき市の協力店とサービスの一覧は右のQRコードでチェック!

いわき市内の
協力店舗一覧



協力店は、いわき市内約170
県内は約1,700

ノーマルカードを取得した方やランクアップした方へ

●いわき市からは、市のオリジナルデザイングッズなどをきれなくプレゼント!

●健民カード申請時には、県産品の
プレゼントキャンペーン応募はがきもゲット!

カードがランクアップする毎に、プレゼントも豪華に!
カードをゲットした後も、取り組みを続けてランクアップを目指してみてね。



賞品内容は変更となる場合があります
詳しくは
「ふくしま健民カード」のサイトへ

初めての方でも安心! いろいろなエクササイズにトライ!



で運動習慣を
GETしよう!

視聴・チャンネル登録はこちら▶

いわきの極意 YouTube



令和6年度

いわき

健康 チャレンジ 事業

日々の取り組みが
ポイントに
なります!



あなたの日々の
健康づくりを
ポイントで応援!
毎日続けて、
健康と
お得な特典を
手に入れよう!

運動習慣

健康的な
食事

体重や
血圧を測定

健康診査
受診など



健康チャレンジプラン記入台紙

申請期限 令和7年3月3日(月)

対象 いわき市在住の18歳以上の方

氏名

性別 男・女

生年月日 昭和・平成 年 月 日

住所

電話番号

発行カード
必要なポイント

ノーマル
3,000

シルバー
6,000

ゴールド
10,000

プラチナ
20,000

ダイヤモンド
50,000

カード申請・発行窓口

- 平地区保健福祉センター TEL 22-7621
- 小名浜地区保健福祉センター TEL 54-2111
- 勿来・田人地区保健福祉センター TEL 63-2111
- 常磐・遠野地区保健福祉センター TEL 43-2111
- 内郷・好間・三和地区保健福祉センター TEL 27-8692
- 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター TEL 32-2114
- 小川・川前地区保健福祉センター TEL 83-1329

各地区保健福祉センター健康係が窓口です。

郵送またはFAXでの申請は

〒970-8686 いわき市平字梅本21
いわき市役所健康づくり推進課 まで

お問合せ

いわき市 保健福祉部
健康づくり推進課

TEL 0246-22-7442
FAX 0246-22-7570

いわき健康チャレンジ事業

いわき健康チャレンジ事業は、あなたの健康づくりを応援する取り組みです。健康づくりは継続が大事。目標を設定して、日々の取り組みを記録することでポイントが貯まります。まずは「ふくしま健民カード」を取得できる3,000ポイントを目指してみましょう。このカードでは様々な特典があります。台紙は、一枚でひと月分の記録ができます。足りなくなったら下記のサイトからダウンロードできるので、プリントしてお使いください。

ポイントのため方

A 毎日ポイント

1項目 **50**ポイント

1日最大 **150**ポイント

運動編・食事編・その他の3項目で、あなたの健康習慣目標を決めて「毎日の目標」欄に記入します。実践できた項目に「✓」をつけて、継続して取り組みましょう。台紙はひと月分の記録ができます。1日最大150ポイントです。

…………… 毎日の健康行動のヒント ……………

運動編 ラジオ体操、シルバーリハビリ体操、散歩、筋トレなどの運動習慣目標

食事編 朝食を食べる、野菜を毎日食べる、減塩するなどの食習慣目標

その他 体重・血圧を測る、食後に歯を磨く、禁煙、健康チャレンジに記入するなど



B けんしんポイント

各 **1,000**ポイント

いわき市や会社で実施している健診、がん検診、人間ドック、精密検査など、健康に関する健診・検診を受けたら記入します。同じ日に受診しても1種類ごとに記入できます。

…………… けんしんの対象例 ……………

健 診 健康診査、特定健診、国保人間ドック

検 診 各種がん検診など

※特定保健指導対象の方は、プログラム開始時もポイントになります。



C お出かけポイント

1回 **200**ポイント

各種健康教室、シルバーリハビリ体操、つどいの場、公民館事業、ボランティアへの参加。

月最大 1,000ポイントになります



D お友達紹介ポイント

ひとり **200**ポイント

健康づくりは習慣化が欠かせません。習慣化するコツは楽しくやること!というわけで、一緒に健康づくりをチャレンジする人を紹介するとポイントがつきます。紹介した方、してくれた方、両方にポイントがつきます。

ひと月3名までポイントがつきます



E 体重・血圧を測定し

数値が改善されたら

各 **200**ポイント

カードの種類	ノーマル	シルバー	ゴールド	プラチナ	ダイヤモンド
必要なポイント数	3,000 ポイント	6,000 ポイント	10,000 ポイント	20,000 ポイント	50,000 ポイント

記入例

1. あなたの日々の健康の取り組みに応じて記入します。

2. 実施できたら項目ごとに日々チェックを入れます。下の段には体重・血圧を記入します。

3. 月の最後にチェックした数からポイントを算出してください。

A 毎日ポイント		
あなたの毎日の目標	運動編	(例)ストレッチとラジオ体操をする
	食事編	(例)野菜を毎日食べる
	その他	(例)体重をはかる (例)休肝日にする

B けんしんポイント		
名 称	月 日	会 場・場 所
(例)特定健診	6/3	〇〇病院
(例)胃がん検診	6/3	〇〇病院

C お出かけポイント		
名 称	月 日	会 場・場 所
(例)●●教室	6/3	〇〇公民館
(例)つどいの場	7/10	〇〇集会所

D お友達紹介ポイント	
紹介した方	お 名 前
	(例)健康いわきさん
紹介してくれた方	(例)健康フラ次郎さん

7	✓	✓	✓
体重	61.5 kg	血圧	135 / 85

台紙が足りなくなったらこちらからダウンロードできます

いわき健康ポータルサイト内「いわき健康チャレンジ事業に参加しませんか？」 QRコード



月のチャレンジ

記入台紙

A 毎日ポイント

実施したら1項目につき **50**ポイント / 一日最大 **150**ポイント

あなたの毎日の目標	運動編		
	食事編		
	その他		

項目 月日	運 動	食 事	そ の 他	項目 月日	運 動	食 事	そ の 他	項目 月日	運 動	食 事	そ の 他	項目 月日	運 動	食 事	そ の 他
1		kg	/	8		kg	/	15		kg	/	22		kg	/
2		kg	/	9		kg	/	16		kg	/	23		kg	/
3		kg	/	10		kg	/	17		kg	/	24		kg	/
4		kg	/	11		kg	/	18		kg	/	25		kg	/
5		kg	/	12		kg	/	19		kg	/	26		kg	/
6		kg	/	13		kg	/	20		kg	/	27		kg	/
7		kg	/	14		kg	/	21		kg	/	28		kg	/
✓合計	/21			✓合計	/21			✓合計	/21			✓合計	/21		

A 今月の毎日ポイント合計	✓	×50	ポイント
合計			ポイント

B けんしんポイント

けんしん・人間ドック・精密検査・特定保健指導

各 **1,000**ポイント

名 称	月 日	会 場・場 所	✓

B 今月のけんしんポイント合計	✓	×1,000	ポイント
合計			ポイント

C お出かけポイント

健康教室参加など

1回/ **200**ポイント

名 称	月 日	会 場・場 所	✓

C 今月のお出かけポイント合計	✓	×200	ポイント
合計			ポイント

D お友達紹介ポイント

紹介した方、してくれた方両方にポイントがつきます

ひとり/ **200**ポイント

紹介した方		お 名 前	✓
紹介してくれた方			

D 今月のお友達ポイント合計	✓	×200	ポイント
合計			ポイント

E	月 初	月 末	✓
体 重	kg	kg	
血 圧	/	/	
数値改善	✓	×200	合計
		ポイント	ポイント

前月の繰越	+	今月の合計 A+B+C +D+E	=	現在の総ポイント
ポイント		ポイント		ポイント

2枚目以降の台紙の貼付け欄

のりやテープなどで重ねて貼ってください