



ふくしま健民カード
令和7年度

記入例

(1) 枚目

さめがわ健康ポイント事業【記入台紙】

利用対象：18歳以上の鮫川村在住の方（高校生を除く）

氏 名	鮫川 太郎			性 別	男 ・ 女	
住 所	鮫川村大字赤坂中野字新宿39-5					
生年月日	T	S	H	22年 4月 2日	電話番号	49-3112

A

毎日の健康行動

①運動、食事、その他の項目でそれぞれ目標を立てます。一つの項目の実施でも可能です。

目標	運動	例 ・ ラジオ体操をする ・ 5,000歩歩く 5, 000歩歩く
	食事	例 ・ 間食を控える ・ 野菜をとる 夜8時以降、食事をしない
	その他	例 ・ 血圧測定をする ・ 体重測定をする 血圧を朝測定する

②目標を達成したら、○と月日を記入してください。

30日目に達成したら、1,000ポイント獲得できます。

	開始日	例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	
運 動	4月 1日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		5/1	4/1	4/3	4/5	4/7	4/9	4/11	4/13	4/15	4/17	4/19	4/21	
食 事	4月 2日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		5/1	4/2	4/4	4/7	4/8	4/11	4/13	4/14	4/15	4/17	4/18	4/19	
その他	4月 1日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		5/2	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	
12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4/23	4/25	4/27	4/29	5/1	5/3	5/5	5/7	5/9	5/11	5/13	5/15	5/17	5/19	5/21
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4/21	4/24	4/25	4/27	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/7	5/9	5/10	5/11
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26
27日目	28日目	29日目	30日目	終了日	獲得ポイント									
○	○	○	○	5月 29日	1,000	ポイント合計 A 毎日の健康行動 3,000 B 健診・がん検診 1,000 C 社会参加 100 この台紙の総計 4,100 台紙1枚目からの総計 4,100 ポイント								
5/23	5/25	5/27	5/29											
○	○	○	○	5月 18日	1,000									
5/13	5/14	5/15	5/18											
○	○	○	○	4月 30日	1,000									
4/27	4/28	4/29	4/30											

③この項目は、年度初めの令和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。

④参加した教室などを自由に記入してください。
例 ・筋力教室 ・健蛟運動教室
・献血協力 ・地区サロン など

受診日	受診項目	ポイント
7/1	健康診査	1,000
/	肺がん検診	200
/	胃がん検診	200
/	大腸がん検診	200
/	前立腺がん検診	200
/	乳がん検診	200
/	子宮がん検診	200
/	骨粗鬆症検診	200
/	歯周病検診	500
ポイント計		1,000

参加日	参加項目	ポイント
4/10	健蛟運動教室	100
/		100
/		100
/		100
/		100
/		100
/		100
/		100
ポイント計		100

利用方法

- ①健康づくりメニューへ参加
- 記入台紙を住民福祉課窓口または「ふくしま健民カード」ホームページからダウンロードします。
- ②基準ポイント達成
- 健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。
- ③ふくしま健民カード・さめがわむらぶポイント発行
- 住民福祉課の窓口へ基準を達成した台紙を持ってお越しください。ポイント数により、基準に合わせた「ふくしま健民カード」を発行します。
- また、年度内に住民福祉課へ提出した記入台紙が、合計3,000ポイント以上達成している場合、ふくしま健民カードのランクに合わせたさめがわむらぶポイントを発行いたします。

累計ポイント数	カード種類	さめがわむらぶポイント
3,000ポイント	ノーマルカード	1,000
6,000ポイント	シルバーカード	1,500
10,000ポイント	ゴールドカード	2,000
20,000ポイント	プラチナカード	2,500
50,000ポイント	ダイヤモンドカード	3,000

さめがわむらぶポイントは、
手まめ館、すまいる、
さぎり荘などで利用できま
す。

- ④協力店にて特典をゲット
- 村内の協力店舗では、ふくしま健民カード提示でお得な特典が受けられます。

村内ふくしま健民カード提示特典	
●手まめ館	ポイントカード1スタンププレゼント
●村民の店 すまいる	すまいるポイントカード1スタンププレゼント
●鹿角平観光牧場	BBQコース事前ご予約で各コース200円割引

県内の協力店舗は、1,600以上です詳細はふくしま健民カードで検索し、ご確認ください。

検索

ふくしま健民カード