



健康づくりに参加して、

村内で利用できる最大 **3,000円** 分のポイントを獲得しましょう。

さめがわ健康ポイント事業

利 用 方 法

【記入台紙】

ふくしま健民カード
令和7年度
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	性別	男・女
住所	鮫川村	
電話番号		

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。

項目	目標	達成状況
運動	例：90分歩行する	5,000歩歩く
食事	例：野菜を摂る	野菜を摂る
その他	例：血圧測定をする	血圧測定をする

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	期	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	月 日	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
食事	月 日	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
その他	月 日	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

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

27日目 28日目 29日目 30日目 終了日 獲得ポイント

ポイント合計

この台紙の累計

合計1枚目からの累計

ポイント

- ① 記入台紙を住民福祉課窓口 または、
ふくしま健民カードのホームページより入手します。
- ② 健康づくりに関しての目標をご自身で立て、継続して
実施し、ポイントを貯めます。
その他、健診受診や 村の事業に参加してもポイントを
獲得することができます。
- ③ ②の記入台紙を持って、住民福祉課窓口へ
お越しください。3,000ポイント以上で、基準に合わせた
「ふくしま健民カード」と村内で利用できる
「さめがわむらぶポイント」を交付いたします。
最大で3,000円分のポイントを獲得することができます。

対 象 者

- 18歳以上の鮫川村在住の方
(高校生を除く)

さめがわむらぶポイント利用店舗

- 手まめ館
- 村民の店 すまいる
- さざり荘 など…

村内のふくしま健民カード利用店舗

- 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

県内での利用店舗は1,600店舗以上！
詳しくはホームページをご覧ください

ふくしま健民カード 検索

問い合わせ先

鮫川村住民福祉課 健康係
〒963-8401 福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿39番地5

TEL : 0247-49-3112

