

小野町健康づくりポイント事業(ふくしま健民カード事業)が始まりました!

楽しくお得に健康づくりを始めてみませんか

小野町健康づくりポイント事業(ふくしま健民カード事業)が6月11日から始まりました。

この事業は、毎朝の健康活動、健康診査の受診、健康教室などへ参加し、皆さんが楽しく継続して健康づくりを行うための取り組みです。健康づくりの取り組みに参加することで、ポイントが貯まり、3,000ポイントを貯めると、ふくしま健民カードが発行され、県内の協力店でお得な特典を受けられるようになります。

そのほか、ふくしま健民カードを取得した方はプレゼントが当たるキャンペーンへ応募することができます。また健康づくりを続けることでさらにポイントが貯まり、健民カードがランクアップ

します。カードがランクアップすることで、プレゼントキャンペーンの賞品も豪華になり、楽しみながら健康づくりを続けていくことができます。

協力店での特典やプレゼントキャンペーンの応募など楽しく続けられる取り組みで、皆さんの健康づくりを始めましょう。

☎健康福祉課 ☎72-6934

ウェブサイトもご覧ください。

「ふくしま健民カード」で検索または

<http://kenkou-fukushima.jp>まで



実施期間 6月11日(土)から平成29年3月10日(金)まで

対象者 小野町にお住まいの18歳以上(高校生を除く)の方

参加方法 専用の記入台紙に、健康づくりの取り組みを記録します。

3,000ポイント以上貯まったら健康福祉課まで記入台紙をお持ちください。

専用の記入台紙は健康福祉課窓口で配布するほか、「ふくしま健民カード」ウェブサイトダウンロードできます。

対象の健康づくりの取り組みとポイント一覧

対象事業など		ポイント数	内容	
毎日の朝の健康行動	体重測定	10	朝、体重を測る	
	血圧測定	10	朝、血圧を測る	
	体操	20	ストレッチやラジオ体操などの体操を行う	
	有酸素運動(15分以上)	40	ウォーキングやジョギングなどの運動を15分以上行う(冬期間は除雪も可)	
	朝食	10	朝食で野菜のメニューを一皿以上取る(漬物、ジュース類は除く)	
健康づくりの取り組み	歯みがき	10	毎食後に歯みがきをする	
	健診など	特定健診・基本健診	200	特定健康診査、後期高齢者健康診査または県民健康診査のいずれかを受診する
		各種がん検診	200	町や職場で行うがん検診を受診する
	教室など	定期の健康相談	200	町の「健康相談日」を利用する(今年度の6月11日以前の健康相談日に来所した分についてもポイントの対象)
		夜間ヘルスアップ運動教室	200	教室に参加する(今年度の6月11日以前の教室に参加した分についてもポイントの対象)
		健康栄養教室	200	教室に参加する(今年度の6月11日以前の教室に参加した分についてもポイントの対象)
	定期的な医療機関受診	20	健康管理のための定期的な受診をする(かぜなどの急な病気、けがの受診などは除く)	
	献血	200	献血をする(今年度の6月11日以前の献血をした分についてもポイントの対象)	
社会参加活動	30	ボランティア、食生活改善推進員、母子保健推進員、老人クラブなどの活動に参加する ゲートボール、グランドゴルフ、野球、ソフトボール、バレーボール、ゴルフなど各種団体活動に参加する		

※朝…午前10時まで