

# 町民の皆さんの健康づくりを応援します！ 「ふくしま健民パスポート(ふくしま健民カード)事業」 が10月1日より始まります！

石川町では、8月より町民の皆さんの健康づくりを応援する「健康ポイント事業」を実施していますが、新しく健康づくりのきっかけと関心を高めるため、10月1日より「ふくしま健民パスポート(ふくしま健民カード)事業」が始まります。

「ふくしま健民パスポート(ふくしま健民カード)事業」は、福島県が県民の健康づくりを応援する事業です。町が定めた健康づくりメニューに参加して、基準ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」がもらえ、県内の協力店にカードを掲示することで、割引などの各種サービスが受けられる特典があります。「健康ポイント事業」のマイレージカードポイントとあわせて「ふくしま健民パスポート事業」のふくしま健民カードポイントも貯め、「健康」と「特典」をゲットしましょう！

## 参加方法・事業の流れ

◎「ふくしま健民パスポート(ふくしま健民カード)事業」は、県事業になります。  
町事業の「健康ポイント事業」とは異なります。参加方法や対象項目、ポイント数など確認して、積極的に健康づくりにチャレンジしてください。

＜県事業＞  
『ふくしま健民パスポート(健民カード)事業』

＜町事業＞  
『健康ポイント(いしかわマイレージカード)事業』

**対象者：18歳以上の石川町在住の方(ただし、高校生を除きます)**

実施期間：平成28年10月1日～  
平成29年3月10日

実施期間：平成28年8月1日～  
平成29年3月31日

**1. 【記入台紙】を入手しよう！(広報いしかわ10月号で配布される【記入台紙】を使用します。)**  
※**毎日の健康行動(運動・食生活)は、町事業も県事業も同じ記入台紙を使います。**

◆記入台紙に記載されている健康づくりメニュー項目に取組み、実践したら台紙に記入します。

※ご家族で使用する場合は、コピーしてご利用  
いただくか窓口の保健センターで配布しています。



◆記入台紙に記載されている健康づくりメニュー項目に取組み、実践したら台紙に記入します。  
※町健康ポイント事業の対象となるのは、運動(ウォーキング)・食生活改善になります。健康に関する事業(健診等・献血・健康教室・ボランティア活動)に参加した場合は、ポイント引換券を配布します。

**2. 健康づくりメニューに参加しよう！(【記入台紙】に記載されている項目に参加します。)**

◆記入した台紙が、基準ポイント(3,000ポイント)を達成すると、県内協力店で各種サービスが受けられる「ふくしま健民カード」がもらえます。

### ①毎日の健康行動

- 運動 ○食生活の改善
- 血圧測定 ○体重測定 ○歯磨き

### ②健康づくりの取組

- 健康診査 ○各種がん検診 ○献血
- 健康教室・講座(料理料理、運動教室、高齢者サロン等)

### ③ボランティア活動

- 食生活改善推進員 ○健康運動推進員
- ミニデイボランティア ○認知症ボランティア



◆記入した台紙やポイント引換券で貯めたポイントは、いしかわマイレージカードポイントとなり、さくら加盟店で、お買い物ができる商品券と交換できます。

### ①毎日の健康行動

- 運動 ○食生活の改善

### ②健康づくりの取組

- 健康診査 ○がん検診(乳・子宮) ○献血
- 健康教室(料理料理)

### ③ボランティア活動

- 食生活改善推進事業 ○ミニデイボランティア



**3. 貯めたポイントで特典をゲットしよう！**

◆基準ポイントを達成したら、記入台紙と申請書(保健センターに設置)に記入して、窓口の保健センターへ提出してください。「ふくしま健民カード」を発行します。さらに、素敵なプレゼントが抽選で当たるキャンペーンの応募はがきがもらえます。

「町健康ポイント事業」と「ふくしま健民カード事業」は、ポイント対象項目やポイント数が違います！間違いないようにポイントは貯めましょう！



◆毎日の健康行動(運動・食生活の改善)を記入した台紙は、保健センターにご持参ください。ポイント引換券は、保健センターのほか保健福祉課(石川町役場)、さくら加盟店で交換します。  
※ポイントは、250ポイントで満点カード1枚です。