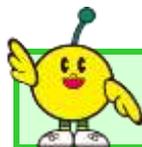


「ふくしま健民パスポート(ふくしま健民カード)事業」・「町健康ポイント(いしかわマイレージカード)事業」
ポイント対象項目一覧表



「ふくしま健民パスポート (ふくしま健民カード)事業」			「町健康ポイント (いしかわマイレージカード)事業」													
	対象項目	ポイント数		対象項目	ポイント数											
① 毎日の健康行動 (月毎)	運動	1,500	① 毎日の健康行動 (月毎)	運動 (ウォーキング)	50											
	食生活改善	600		② 健康づくりの取組 (回毎)	食生活改善	20										
	血圧測定	300			総合健康診査	特定健康診査	20									
	体重測定	300				高齢者健康診査	20									
	歯磨き	300				県民健康診査	20									
② 健康づくりの取組 (回毎)	健康診査	特定健康診査	200	がん検診		乳がん検診	10									
		人間ドック	200			子宮がん検診	10									
		高齢者健康診査	200		健康教室	健康・食育教室 (料理教室等)	10									
		県民健康診査	200			献血	献血	20								
		精密検査	100				③ ボランティア活動 (回毎)	食生活改善推進 事業	食生活改善推進 事業	10						
	各種がん検診	肺がん検診	100	ミニデイボランティア		ミニデイボランティア					10					
		胃がん検診	100									健康教室・ 講座・その他	健康教室	10		
		大腸がん検診	100		献血										献血	20
		子宮がん検診	100													
		乳がん検診	100		献血		献血	20								
前立腺がん検診	100	健康教室	健康・食育教室 (料理教室等)	10												
健康教室・ 講座・その他	料理教室				100	献血	献血	20								
	運動教室	100	健康教室	健康・食育教室 (料理教室等)	10											
	高齢者サロン	100				健康教室	健康・食育教室 (料理教室等)	10								
	健診説明会	100	健康教室	健康・食育教室 (料理教室等)	10											
講演会等	100	健康教室				健康・食育教室 (料理教室等)	10									
③ ボランティア活動 (回毎)	献血		200	③ ボランティア活動 (回毎)	食生活改善推進 事業			食生活改善推進 事業	10							
	③ ボランティア活動 (回毎)	食生活改善推進員	100			食生活改善推進 事業	食生活改善推進 事業			10						
		ミニデイボランティア	100								ミニデイボランティア	ミニデイボランティア	10			
		子育てボランティア	100											ミニデイボランティア	ミニデイボランティア	10
		健康運動推進員	100													
認知症ボランティア		100	ミニデイボランティア	ミニデイボランティア	10											



- ◆【記入台紙】
- ◆ 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用します。
1か月間継続して、実践できたらポイントが貯まります。
 - ◆ 「ふくしま健民パスポート(健民カード)事業」は、全ての健康づくりメニューの実践状況を記入台紙に記入して、ポイント貯めます。
 - ◆ 「町健康ポイント(いしかわマイレージカード)事業」は、毎日の健康行動の<運動・食生活の改善>だけを記入してポイントを貯め、健(検)診や健康教室等は、参加するごとにもらえる、ポイント引換券でポイントを貯めます。