かつらおのしみちゃん健康チャレンジ
記入台紙



参加すると、2つの特典があるしみぃ！
＊健康で長生き
＊ポイント をためて景品ゲット！

自分のペースで
無理なく　楽しく　健康づくり！







対象者	葛尾村に住民票のある１８歳以上の方 （高校生を除く）
台紙（この用紙）の提出先	葛尾村役場 住民生活課
氏名	



自分のペースで無理なく楽しく健康づくりに取り組んで健康ポイントをためよう！

① 村から、「かつらおしみちゃん健康チャレンジスタンプカード」、「かつらおのしみちゃん健康チャレンジ事業記入台紙」をもらう。

② 村の事業等に参加した場合は、スタンプカードにスタンプを押してもらう。

≪スタンプがもらえる事業や場所≫
- 村の事業及び村役場
- 社会福祉協議会の事業及び社会福祉協議会
- 恵下越集会所

③ 自分自身の健康行動や社会参加、ボランティア等に参加した場合は台紙に記入する

④ ポイントが貯まったら、葛尾村役場住民生活課に提出して、ふくしま健民カードをもらう。

＊＊＊　ポイント付与　一覧　＊＊＊

健診・がん検診等受診

項目	ポイント	スタンプ	項目	ポイント	スタンプ	項目	ポイント	スタンプ
総合健診	1,000	１０個	前立腺がん検診	200	２個	健診結果説明会	400	４個
人間ドック	1,000	１０個	子宮がん検診	200	２個	特定保健指導	400	４個
胃がん検診	200	２個	乳がん検診	200	２個	内部被ばく検査	200	２個
肺がん検診	200	２個	骨粗鬆症健診	200	２個			
大腸がん検診	200	２個	精密検査	200	2個			

社会参加・ボランティア活動

項　目	ポイント	スタンプ
献血	500	５個
敬老会	100	１個
村民運動会	100	１個
感謝祭	100	１個
老人クラブ	100	１個

健康教室・その他

項　目		ポイント	スタンプ
いきいき交流会	１回毎	100	１個
すこやか体操教室	１回毎	100	１個
住民交流サロン	１回毎	100	１個

２枚目以降の台紙　貼り付け欄　のりやホチキスで重ねて綴ってください

※２枚目以降の台紙は、役場で配布します。コピー（カラー・白黒どちらも可）「ふくしま健民カード」ホームページでもダウンロードできます。出力してご利用ください

かつらおのしみちゃん健康チャレンジ　【記入台紙】

1 枚目

氏名		性別		生年月日	年　月　日
住所	葛尾村大字			電話	

毎日の健康行動　※下記の例を参考に、各自目標を設定してください。

健康目標の例

運　動	食　事	その他
・ラジオ体操をする ・毎日5,000歩（10分）歩く ・毎日、筋肉運動をする。 ・仲間と楽しく運動する ・テレビ体操をする ・散歩をする ・毎日深呼吸をする。	・減塩に取り組む ・油ものを控える ・間食しない ・飲酒は適量を守る（1合/日） ・朝食を毎日とる ・休肝日をもうける ・バランスを考えて食べる ・野菜を毎日食べる ・よく噛んで食べる	・血圧測定をする ・体重測定をする ・食後に歯磨きをする ・禁煙をする ・農作業をする ・早起き、早寝をする ・1日1回は、人と話す

健康行動をした日付を記入してください。
【達成日数とポイント数】10日：250P、20日：500P、30日：1,000P）

あなたの健康目標		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
①		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
②		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
③		／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	獲得ポイント
①	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
②	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	
③	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	

その他の社会参加・ボランティア等（1回１００ポイント）

項　目	参加日					ポイント
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	
	／	／	／	／	／	

ポイント合計

項　目	ポイント
スタンプカード（１個１００ポイント）	
毎日の健康行動	
その他	
獲得ポイント合計	

特典一覧

自分のペースで、無理なく楽しく健康づくりに取り組み、健康ポイントをためて特典をもらいましょう！
※スタンプカードもしくは台紙のどちらかが基準に達成していれば景品をプレゼントいたします！

スタンプカード枚数（スタンプが全部押されているカードの枚数）	台　紙の合計ポイント数	景　品
１枚	3,000	入浴剤５種
２枚	6,000	パラパラ塩ふるい
３枚	10,000	スリムボトル 350ml
４枚	20,000	足つぼマッサージ器
５枚	50,000	フェイスストレッチ
６枚以上 or 年度中２回目以降に景品をもらう人	50,000 より上 or 年度中２回目以降に景品をもらう人	上記からお好きな景品をお選びください

ふくしま健民アプリも活用しましょう！

福島県では、令和8年度より新たな「健民アプリ」を提供しています。
※令和7年度まで提供されていた「健民カード」は終了しておりますのでご注意ください。
下記QRコードから「kencom（ケンコム）」をダウンロードし、ふくしま健民アプリをご利用ください！
こちらでもポイントを貯めてふくしまポータルと連携をすると、景品に応募することができます！
（応募するには、ふくしまポータルのアカウント登録が必要です。）

←アプリのダウンロードはこちらから！

←詳しくはホームページをご覧ください！



かつらおのしみちゃん健康チャレンジのお問い合わせ
葛尾村役場　住民生活課　健康福祉係
〒979-1602　福島県双葉郡葛尾村大字落合字落合16
TEL：0240-29-2112