

健康づくり、始めよう!!

にし GO ココカラ  
元気プロジェクト

×



西郷村は、あなたの健康づくりを応援します！

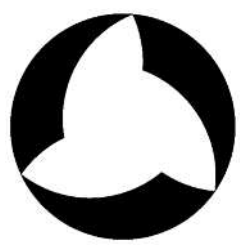
- ① カードを提示すると、県内の協力店でお得な特典を受けることができます！
- ② カードのランクが上がるごとに、プレゼントキャンペーンに応募できます🎁🎁🎁
- ③ 村では、令和6年3月1日現在、ゴールドカード以上の方に対し、カードのランクに合わせ、村の施設等で利用できる商品券等を進呈予定です！

ポイントを貯めて健康とお得を GET !



<カード申請期間>

令和5年6月1日(木)～令和6年3月1日(金)



令和5年度 にし GO ココカラ元気プロジェクト

【記入台紙】

<Fコース:ふくしま健民カードコース>

対象/18歳以上の西郷村民(高校生を除く)の方

氏名

カード発行 ノーマル シルバー ゴールド プラチナ ダイヤモンド

※コピー利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月以降ダウンロードできます。

## 利用方法

### ① 健康づくりメニューへ参加!

市町村が定める健康づくりメニューへ参加してみましょう。実施した後は台紙に記録してください。



### ② 基準ポイント達成!

健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。



### ③ ふくしま健民カード発行!

市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。



### ④ 協力店にて特典をゲット!

本事業の主旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。



## A 毎日の健康行動【記入方法】

1日1項目達成でそれぞれポイントが付与されます。

- ① 運動目標・・・自分にあった運動の種類と時間を目標設定し、達成したら○を付けてください。  
例) 『ラジオ体操する』 『1日\*\*分ウォーキング』 『1日\*\*回スクワットをする』 等
- ② 栄養目標・・・栄養に関する目標を設定し、達成したら○を付けてください。  
例) 『食事をよく噛んで食べる』 『腹八分目を守る』 『毎食野菜を摂るようにする』 等
- ③ 血圧測定・・・1日1回、血圧を測定し、数値を記入するか、○を付けてください。  
★ 令和4年度からの重点目標です。健康維持のために、ぜひ血圧測定を継続してみましょう。  
※ 保健センターで健康カレンダーや血圧記録手帳を配布していますので、ご活用ください。
- ④ 体重測定・・・1日1回、体重を測定し、数値を記入してください。
- ⑤ 感染症対策・・・外出後や食事の前等に30秒かけてしっかり手洗い・うがいを行ったら、○を付けてください。

## B 健康づくり取組【記入方法】

健康に関する教室や講座、地域の活動やボランティア、献血に参加した場合、日にちを記入してください。

## C 健診・がん検診等【記入方法】

西郷村の健診に限らず、会社の健診、個人で受けた健診、人間ドックなどを受診した場合に受診日を記入してください。

**終わったら、計の欄にポイント数を記入し、その合計を総計に記入してください。**

## C 健診・がん検診等


受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
特定健診、人間ドック	3,000	/	肝炎ウイルス検診	500	/
県民健康調査(19~39歳)	3,000	/	子宮頸がん検診	500	/
胃がん検診	500	/	乳がん検診	500	/
大腸がん検診	500	/	歯科検診	500	/
肺がん・結核検診	500	/	精密検査※要精密検査の方	500	/
前立腺がん検診	500	/	特定保健指導	1,000	/
<b>【健診・がん検診・など】ポイント計</b>					

※注意 健診・がん検診等については、一度記入した項目は、1回のみとなりますので、ご注意ください。

なお、令和5年4月1日までさかのぼって記入できます。

2枚目以降の台紙 貼り付け欄 のり等で重ねて綴ってください。

※コピー利用可。また、「ふくしま健民カード」ホームページでも6月以降ダウンロードできます。出力してご利用ください。

 <b>ふくしま健民カード</b> <small>(ふくしま健民/パスポート事業)</small>	<b>令和5年度 にしGOココカラ元気プロジェクト Fコース【記入台紙】</b>	枚目
--	--	----

氏名	性別 男・女	生年月日
住所		電話番号

**A 毎日の健康行動**

① 運動目標 :

② 栄養目標 :

項目	ポイント	実施日															
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
① 運動目標	50																
② 栄養目標	50																
③ 血圧測定	50																
④ 体重測定	30	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
⑤ 感染症対策	20																
合計																	

項目	ポイント	実施日															
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
① 運動目標	50																
② 栄養目標	50																
③ 血圧測定	50																
④ 体重測定	30	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
⑤ 感染症対策	20																
合計																	

**B 健康づくり取組**

社会参加・その他 ※台紙1枚当たり上限 300 ポイントといたします

参加項目	ポイント	月日	月日	月日
献血・ドナー登録	100	/	/	/
村の講座に参加した( )	100	/	/	/
村の教室に参加した( )	100	/	/	/
ボランティア・行政区の活動に参加	100	/	/	/
村民プールを利用した	100	/	/	/
その他に、健康づくりのために取り組んだ活動( )	100	/	/	/

**ポイント合計**

項目	
<b>A 毎日の健康行動</b>	
<b>B 健康づくり取組</b>	
<b>C 健診・がん検診等</b>	
この台紙の総計	
台紙1枚目からの総計	

① 対象者

年齢が18歳以上の西郷村に在住の方(ただし、高校生を除きます)

② 実施期間

令和5年6月1日(木) ~ 令和6年3月1日(金)

※C 健診・がん検診等は令和5年4月1日以降の取組みを記入できます。

③ 実施方法

この台紙に記入して、ご参加ください。



カード発行基準	
ノーマル	3,000 ポイント
シルバー	6,000 ポイント
ゴールド	10,000 ポイント
プラチナ	20,000 ポイント
ダイヤモンド	50,000 ポイント

※年度単位での、ポイントとなります。

※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000 ポイント達成ごとに星型のシールとお好きなランクの応募ハガキを窓口にて進呈します。

④ 台紙の提出先(引換場所)

健康づくりを実施後、この台紙を西郷村健康推進課(保健福祉センター内)へ提出してください。

この台紙と窓口にある申請書の提出によりふくしま健民カード等を発行します。記載事項は、必ず記入してください。なお、取得した個人情報、及び福島県健康長寿ふくしま推進事業に関する以外には使用しません。

台紙及び  
2枚目以降の台紙

西郷村健康推進課(保健福祉センター内)で配布しています。  
コピー(カラー・白黒どちらも)可。また、「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。



注意点

本事業は、自主的な健康づくり事業ですので、参加者が本事業に参加するに当たり万一の事故の場合であっても、村は責任を負えません。冬期間は路面等の積雪や凍結も考えられます。ご自分の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲で参加をお願いします。

★スマートフォンアプリでご参加いただくこともできます

\ 詳しくはホームページをチェック! /

ふくしま健民カード 検索  
<http://kenkou-fukushima.jp>



にし GO ココカラ元気プロジェクトのお問い合わせは

西郷村 健康推進課 保健係

TEL : 0248-25-1115

〒961-8061 福島県西白河郡西郷村大字小田倉字上川向 76-1 (西郷村保健福祉センター内)