



西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳とは？

日々の健康管理と、健康づくりの習慣化に役立てていただくための、記録手帳。

手帳の提出時には専門職（保健師や管理栄養士）がお話を伺い、健康づくりをサポートします！

また、取り組んだ健康づくりに応じてポイントが貯まり、1か月の累計ポイントに応じてさまざまな賞品と交換いただけます。

（※「ふくしま健民カード」も発行されます。Wでお得！）

健康ポイント手帳でできる健康管理

健康記録をつけることは、血圧の平均値や体重の増減などに気づき、自身の健康状態の把握や生活習慣の改善のきっかけづくりなどに役立ちます。

そして、健康行動が習慣化でき、生活習慣病の予防や基礎疾患の重症化予防につながります。

1. 毎日の健康づくりの記録（P.1～）

血圧（脈拍）、体温、体重などの測定記録、運動・体操、歯みがき、野菜料理の摂取などに関する基本的な健康行動の記録。

2. 定期的な健康づくり・社会参加の記録（P.5）

定期受診や健（検）診の受診、健康に関するイベント等への参加、自治区の活動や集いへの参加への記録。

3. 1か月の振り返り（P.6）

健康づくりポイントの集計やアンケートへの回答により、1か月間の振り返りを行う。

取り組み方法

1. 手帳をもらう

健康増進課をはじめ、町内6か所で配布中。

2. 健康行動の実践

手帳の内容に沿って、健康づくりに取り組む。

3. 記録と振り返り

取り組んだ健康づくりを手帳に記録。1か月終了したら、ポイントの集計やアンケートに記入して振り返りを行う。

4. 手帳を提出

健康増進課または新郷連絡所、奥川支所へ手帳を提出し、保健師や管理栄養士と振り返りを行う。

※事業所で取りまとめて提出も可。

5. 賞品と交換

1か月の累計ポイント数に応じた賞品と交換。

※ポイントは3か月間繰り越し可。

