

健康ポイント事業

楽しく健康づくりを継続できるように応援します！

1 貯める！

まずは手帳を
もらってね！

週1回以上の血圧測定など、
健康づくりを手帳に記録し
ポイントを貯めよう！

2 交換する！

役場健康増進課で
交換できます！

月の合計が100ポイント以上
から、お好きな賞品と交換
できます！※ポイントの繰越し可

3 当たる！

お楽しみいろいろ♪

年度末には W チャンス！
豪華賞品が当たる抽選会が
あります！

対象者

- ・西会津町にお住いの(住所のある)18歳以上の方
- ・西会津町に通勤している方

健康ポイント手帳は
役場健康増進課、
新郷連絡所、奥川支所、
西会津診療所、
リオンドール等で
配布しています！

ポイントの貯め方

※週1回以上の血圧測定が参加条件となります。

※下記のほか、歯みがきや野菜料理を食べる事、取り組みの振り返りなどでもポイントが貯まります。

詳細は手帳の内容をご確認ください。

測って 貯める！

- ・血圧(※週1回以上必須)
- ・脈拍
- ・体重

動いて 貯める！

- ・ラジオ体操
- ・鎌田式スクワット、かかとおとし、おでこ体操
- ・ストレッチ
- ・こゆいちゃん体操 など

参加して 貯める！

- ・健(検)診を受ける
- ・健康講座に参加する
- ・ボランティアをする など

アプリで取り組みたい方(※ふくしま健民アプリです)はこちらから
ダウンロードできます♪



(App Store)



(Google Play)

ふくしま健民カード アプリ



※アプリの方は手帳の方と賞品の交換基準が異なります※
詳細は下記へお問い合わせください。



お問い合わせ

健康増進課

健康支援係

45-4532