記入の仕方

A 適正体重（BMI）チェックについて

・BMIの目安（18歳以上）

年齢	やせ	標準	肥満	高度肥満
18～49	18.5未満	18.5～24.9	25以上	30以上
50～64	20未満	20.0～24.9		
65以上	21.5未満	21.5～24.9		

BMIの小数点2位以下は切り捨ててください。

（記入例）

	体重(kg)		身長(m)		身長(m)		BMI
開始時点	（ 75 ）	÷	（ 1.70）	÷	（ 1.70）	=	（ 25.9）
終了時点	（ 70 ）	÷	（ 1.70）	÷	（ 1.70 ）	=	（ 24.2 ）

・記入例では、健康ポイント事業開始時点では、BMIが25.9で「肥満」になりますが、終了時点で「標準」になります。

・BMI（開始・終了時点）の記入で**200**ポイント、終了時点でBMIが「標準」になったため、さらに**300**ポイントが付与されます。

B 健康教室への参加や自宅等での運動の記入例

・健康教室に参加もしくは自宅等で運動やストレッチに取り組んだ日付を記入欄にご記入ください。

・同じ項目を重複してご記入いただくことが可能です。

・４日分貯まれば、**100**ポイントが付与されます。

（記入例）

参加項目	ポイント	実施した日を記入			
ロコモはなまる教室	100	9/1	9/2	9/5	9/6
自宅でストレッチ	100	9/1	9/3	9/8	9/9

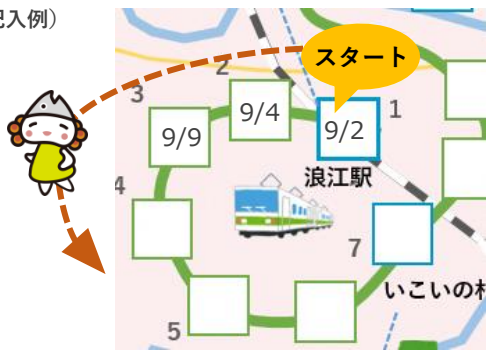
D なみえウォーキングすごろくの記入例

・20分以上ウォーキングした日付を記入欄にご記入ください。

・日付はスタート(浪江駅)から番号順にご記入ください。

・30日分貯まれば、**3,000**ポイントが付与されます。

（記入例）



浪江町内の健民カード協力店のご紹介（令和7年５月現在）

・**居酒屋こんどこそ**（権現堂字新町８－３）
ご注文の際、健民カードご掲示の方にビールまたはソフトドリンク１杯サービス

・**なみえ肉食堂**（権現堂字新町４５－４）
ご注文の際、健民カードご掲示の方にソフトドリンク１杯サービス

・**新妻荘・食事処いふ**（川添佐野３９－３）
ご宿泊・お食事の方で、健民カードご掲示の方にソフトドリンク１杯サービス

カード発行者への特典

カード発行基準に達した方には特典があります

・**ふくしま健民カード**
県内の協力店でいろいろなサービスが受けられます。

・**うけどんグッズ**

※ **今年度、県のプレゼントキャンペーンはありません**

令和 7 年度

浪江町
健康ポイント事業

氏名		発行カード	

① 対象者

18歳以上の浪江町民（高校生を除く）、町内の事業所にお勤めの方

② 実施期間

令和7年 6 月 2 日（月）～令和8年 3 月 2 日（月）

提出期限 **令和8年 3 月 2 日（月）**

※健診・教室などは令和7年４月１日以降の取組を記入してください。

③ 参加方法

日々の健康づくりを台紙に記録 ▶ 台紙１枚ごとにポイントを集計 ▶ ポイントがカード発行基準に達したら下記窓口へ提出 ▶ お得な特典をゲット！

【 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

※前年度に貯めたポイントは今年度に繰り越せます。繰り越せるポイントは、前年度に取得したカードの発行基準のポイントです。
例：令和３年度にシルバーカードを取得した場合は6,000ポイントを繰り越せます。
※ダイヤモンドカードを入手した方は、10,000ポイントごとに星型のシールを窓口にて贈呈します。

④ 台紙の提出先（ふくしま健民カード等の引換場所）

健康づくりを実施後、この台紙を浪江町役場本庁舎または各出張所へ提出してください。
郵送でも提出は可能です。その場合は、浪江町役場本庁舎健康保険課健康係までお送りください。
申請書を記入いただいた後、健民カード発行を行います。

※取得した個人情報は、浪江町健康ポイント事業および福島県健康長寿ふくしま推進事業に関すること以外には使用しません。

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、町は責任を負えません。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。

お問合せ先

浪江町役場 健康保険課 健康係
〒979-1592　福島県双葉郡浪江町大字幾世橋字六反田７番地２　TEL：0240-34-0249

ふくしま
健民カード

令和7年度
浪江町健康ポイント事業【記入台紙】

枚目

氏名		性別	男 ・ 女	生年月日	大正・昭和・平成　　年　　月　　日

住所		電話番号	

※住所が町外で、町内の事業所にお勤めの方は、事業所名をご記入ください。

A 適正体重（BMI）チェック

・BMIの記入で200ポイント
・終了時点でBMIが**標準**の場合はさらに300ポイント

	体重(kg)		身長(m)		身長(m)		BMI
開始時点	（　　）	÷	（　　）	÷	（　　）	＝	（　　）
終了時点	（　　）	÷	（　　）	÷	（　　）	＝	（　　）

※BMIとは身長からみた体重の程度を示す体格指数です。BMIが25以上は肥満となり、生活習慣病や様々な病気をまねく要因となります。

※**記入例**（身長177cm、体重65kgの場合）
65kg ÷ 1.77m ÷ 1.77m ＝ 20.7

身長はメートルで計算なので注意

この場合のBMIは標準。区分の詳細は裏面をご確認ください。

B 健康教室への参加や自宅等での運動（4回実施で100ポイント）

参加項目	ポイント	実施した日を記入			
	100				
	100				
	100				
	100				
	100				

C 健診・がん検診等受診

※受診した項目に受診日を記入してください。特に証明書などはいりません。

受診項目	ポイント	受診日	受診項目	ポイント	受診日
健康診査（特定健診・人間ドックなど）	1,000		大腸がん検診	200	
精密検査	200		前立腺がん検診	200	
肺がん検診	200		乳がん検診	200	
胃がん検診	200		子宮がん検診	200	

ポイント合計

項目	ポイント
A 適正体重（BMI）チェック	
B 健康教室への参加や自宅等での運動	
C 健診・がん検診等受診	
D なみえウォーキングすごろく	
この台紙の総計	

令和7年度の総計 ※台紙１枚目のみ記入	

台紙１枚目からの総計
ポイント

D なみえウォーキングすごろく（20分以上のウォーキングで1マス）

1日に20分以上ウォーキングした日の日付をスタート（浪江駅）から順番に記入してください。
ゴールに到達で3,000ポイント獲得です。

20分のウォーキングで1.5km程度の距離になります。
また、20～30分以上の有酸素運動をすることで脂肪が燃焼します。

1 浪江駅
特急ひたちが復活

11 請戸川リバーライン
4月には桜が満開
ウォーキングに最適

12 ラッキー公園inなみえまち
ポケモンのラッキーがモチーフの公園。道の駅なみえ内に開園。

20 水素製造拠点
東京五輪の聖火リレーでは浪江産水素を使用

7 いこいの村
震災後にできたコテージでのBBQがおすすめ

28 震災遺構請戸小学校
東日本大震災の教訓や記録を後世に伝える施設

30 請戸漁港
毎年1月2日には海上安全と豊漁を祈願する「出初式」が行われます