

ふくしま健民アプリのダウンロードはこちらから

iPhone端末の場合

Android端末の場合

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。

アプリの主な機能	※アプリを起動すると5～20ポイント(1日1回)
チャレンジ項目	ポイント
歩数管理	100歩で1ポイント（1日最大8000歩まで）
バーチャルウォーキング	1コースクリアで100～200ポイント
日めくりセルフ健康チェック（身長・体重・血圧）	15ポイント
動画エクササイズ	1曲クリアすると5～15ポイント
県民運動に参加する（健診や献血、ウォーキングイベント）	100ポイント～

★ボーナスポイント★

① 体重が適正体重 以上の方

6か月以内に体重を－2kg以上減らせれば 300ポイント

② 体重が適正体重 範囲内の方

6か月以上適正範囲内であれば 300ポイント

【BMI（体格指数）の計算方法】

体重()kg÷身長(1.)m÷身長(1.)m＝自分のBMI()

【適正体重】

身長(1.)m×身長(1.)m×2.2＝自分の適正体重()kg

年齢(歳)	目標BMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9

(2) 健診・がん検診等受診（受診した日を記入して、それぞれの検診ポイントを獲得）						
健診項目	健康診査	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	保健指導
ポイント	1,000	200	200	200	200	500
受診日						

健診項目	子宮頸がん検診	乳がん検診	歯科健診	がん検診精密検査	(2)健診・がん検診等のポイント計
ポイント	200	200	200	500	
受診日					

(4) 元気やまつり親子チャレンジ

30ポイント ×

日

(4) 親子チャレンジポイント計

申請ポイント上位者に町から景品プレゼント

①台紙記入者ポイント上位 5名

②アプリ参加者で町申請のあった方 上位5名

【申請期限】

令和8年2月27日（金）

【ポイント集計方法】

期限内に町に申請している累計ポイント

令和7年度 やまっぴー健康チャレンジ事業記入台紙

対象者

年齢が18歳以上の矢祭町在住の方

13歳未満の児童も「元気やまつり親子チャレンジ」に参加できます！

ポイントの実施期間

令和7年4月1日から令和8年2月27日

参加方法

【台紙記入】または【ふくしま健民アプリ】でご参加ください。

ステップ1

台紙で参加

日々の健康づくりを台紙に記録

アプリで参加

アプリの主な機能を利用して健康づくりにチャレンジ

ステップ2

台紙1枚ごとに ポイントを自分で集計します。

アプリ内でポイントをとめます。

ステップ3

基準ポイント達成したら保健福祉センターへ台紙を提出

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

アプリ内で新カードが発行されたら保健福祉センターへ。ポイント画面を提示。

ステップ4

ランクアップされると、矢祭町ゆめ活ポイント事業で50ポイント該当になります。

台紙の記入のしかた

(1) 毎日の健康活動	記入の仕方	ポイント数
① 体重測定	同じ時間に体重を量って、数値を記入する	各10ポイント
② 血圧測定	朝か寝る前に計り、数値を記入する	
③ 歯みがき	毎食後できたら○記入する	
④ 運動目標	自分の目標を決めて達成できたら○を記入する	
⑤ 食事目標	自分の目標を決めて達成できたら○を記入する	
⑥ その他の目標	自分の目標を決めて達成できたら○を記入する	

(2) 健診・がん検診等の受診状況（受診した日を記入して、それぞれの検診ポイントを獲得）	200～1,000ポイント
矢祭町健診・検診：令和7年8月18日～24日、10月3日 職場等で実施した健診・がん検診も対象です。	

(3) 社会参加への取り組み	各100ポイント
献血、運動教室やウォーキング教室、地域行事、百歳体操など、事業参加	

(4) 元気やまつり親子チャレンジ	1日30ポイント
お子さんの健康づくりの取り組みを別紙の記入してください。	

氏名		住所	矢祭町大字	電話番号		(		枚目)
----	--	----	-------	------	--	---	--	-----

(1) 毎日の健康活動

わたしの健康づくり目標

1か月後の目標
例) 体重-1kg



④運動目標
例) 有酸素運動30分



⑤食事目標
例) ベジファースト



⑥その他の目標
例) たばこは吸わない

	例: 5/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
① 体重測定	60																
② 血圧測定	120 /75	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
③ 歯みがき	○																
④ 運動目標	○																
⑤ 食事目標	○																
⑥ その他の目標	○																

	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	計
① 体重測定																	
② 血圧測定	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
③ 歯みがき																	
④ 運動目標																	
⑤ 食事目標																	
⑥ その他の目標																	

(1) 毎日の健康行動ポイント計

(3) 社会参加への取り組み (献血、運動教室、地区サロン等 各100ポイント)

事業名	参加日	ポイント
【例】地区のサロン	/	100
	/	100
	/	100
	/	100

事業名	参加日	ポイント
	/	
	/	
	/	
(3) 合計		

この台紙の合計ポイント (1)～(4)の合計ポイント	ポイント	職員確認印
台紙1枚目からの 累計ポイント	ポイント	月 日