



目次 -CONTENTS-

表紙：健康長寿  マルコ体操

会津坂下町 健康ポイント事業 始まります!!

国保の窓口 4
役場新庁舎建設場所の決定 5
アメリカシロヒトリの防除について 6

2

食育だより 7
齋藤町長のスマイルトーク・まちの話題 8
図書室だより・町史編さん調査余話(12) 10
お知らせ information 11
こどもと健康の広場 16
会津坂下町消防団 春季検閲式 18



撮影協力：健康長寿のマルコ体操

健康長寿のマルコ体操で汗を流す皆さん。元気に体操、素敵なお顔を！

健康ポイント事業

期間 6月1日～平成31年3月1日
対象 18歳以上の町民の方(高校生を除く)



私も参加してみよう！



ふくしま健民カード
健康長寿ふくしま町民会


町内の協力店も多数！
県内協力店どこでも利用できます。
(県との合同事業です。)

お得なサービスか！
いいね！
健康維持もできて
一石二鳥♪



**みんなの健康づくりを
応援する事業だよ！**

継続して健康づくりを行ってポイントを貯めると、「ふくしま健民カード」がもらえるんだ。
カードを提示すると
県内の協力店でお得なサービスを受けることができるんだ！



健康ポイント事業って、なに？



高橋徳子さん
マルコ体操歴7年
80才

町イメージキャラクター パンピー

**③ ふくしま健民カードを
ゲット！**

3000ポイントで
カードが発行されます。
健民カードを受け取るにはポイント台紙を福祉健康班に提出し、引き換えてください。

**② 健康づくりの継続、
健康診断、健康教室
への参加**

毎日の健康づくりを台紙に記入して、ポイントを貯めましょう！

① ポイント台紙をもらおう

※6月に全戸配布されます。
町ホームページからもダウンロードできます。



ポイント台紙(表)

健民カードを
ゲットするには…



台紙記入も簡単さ〜!
日々の健康づくりの
取り組みを行ったら、
この台紙に〇×を記入
するだけ!



ポイント台紙
(中身)

**ポイントが貯まる
取り組みはこちら!**

- 健康診断…………… 1,000pt
例)がん検診・人間ドック・職場健診など
- 毎日の健康行動…………… 1,000pt
例)体重測定 30日継続、30分間運動など
- 健康教室参加(4回)…………… 500pt
例)ニコニコ教室、健康長寿のマルコ体操
- 献血協力や地域行事参加…………… 500pt
- 友人への紹介(5人)…………… 500pt

※詳しくは記入台紙をご覧ください。

どうやって
ポイントを
貯めれば
いいの?

難し〜はちゅーぽん



こうすればどんどん貯まるぞ、3,000pt

友達と一緒に! 自由に目標設定して無理なく続けよう。 年に1度は健康診断を受けよう。 地域貢献もりっぱなポイントです!

友達へ紹介 500pt → 健康行動 30日継続 1,000pt → 健康診断 1,000pt → 地域行事 ボランティアへの参加 500pt


3,000ポイント、健民カードゲット!!



特典1 ふくしま健民カード協力店、約1,300店舗でサービスが受けられます!

【会津坂下町の協力店】 ※特典は変更になる場合があります。

- 会津中央乳業(株) 会津のべこの乳アイス牧場 …ソフトクリーム(べこの乳orコーヒー特急) 30円引き
- 食堂いしやま ……お会計より50円引き
- 糸桜里の湯ばんげ ……入館料100円引き
- 道の駅あいづ 湯川・会津坂下 ……農家レストランのドリンクバー 100円引き
- 目黒麴店 ……全品8%引き
- MUSIC PLAZA 白水堂(坂下教室) ……大人の音楽教室、英会話教室などの入会金1,000円引き
- リオン・ドール坂下店、坂下中央店 ……毎月10・20・30日に1,000円以上購入の方にポイントカードへ10ポイント進呈



特典2 プレゼントキャンペーンに応募して豪華賞品ゲット!

健康づくりメニューをクリアして、福祉健康班窓口で申請するたびにカードの色が変わります。ランクアップごとにプレゼント抽選に参加できます。

ノーマル 3,000pt シルバー 6,000pt
ゴールド 10,000pt プラチナ 20,000pt
ダイヤモンド 50,000pt



健康長寿のマルコ体操へ参加の皆さんの声

今回撮影にご協力いただいた皆さんにポイント事業について伺いました!

マルコ体操歴12年 70代
マルコ体操歴7年 60代女性
マルコ体操歴10年 70代女性

ポイント大歓迎! 運動して介護予防頑張ります!

その他の声
■楽しみがあると続ける意欲がわきます!マルコ体操歴7年60代女性
■教室に通うだけでポイントが貯まるのは魅力的。マルコ体操歴10年70代女性

健康診断も受けてくださいね!

気軽に健康を始めよう!


福祉健康班の職員



健康長寿のマルコ体操

開催場所:各コミセン(川西を除く)
時間:午前9時30分~11時30分
問い合わせ:菊池 090-2434-7077


頭と心をフルに使った体操で楽しく長生き!



手軽で簡単!アプリもおすすめ!

スマートフォンをお持ちの方は「健民アプリ」で検索するか、下記のQRコードからダウンロードできます。

健民アプリ 検索



問い合わせ 生活課 福祉健康班(③窓口) ☎93-6169