

令和6年度

もとみや健康づくりポイント事業

本宮市商品券と
特産品も
ゲット!

この事業は、自主的に楽しく気軽に健康づくりを継続できるよう支援する事業です。

1. 健康づくり取組期間：令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
2. 「本宮商品券」引換え期間：令和7年3月31日(月)まで
3. 「特産品」応募キャンペーン締め切り：令和7年3月7日(金)まで
4. 対象者：18歳以上の本宮市民(高校生を除く)



5. 参加方法

①台紙を入手!

保健課(えぼか内2階)で配布している、「もとみや健康づくりポイント事業」の台紙を入手します。



※なお、台紙は、市のホームページからもダウンロードができます。

②健康づくりでポイントゲット!

自分に取り組む健康づくりの目標を立て、自主的に取り組み、ポイントを貯めてください。

体重を測って
20ポイント!

健康診査を受けて
1,000ポイント!



③まずは、3,000ポイントで台紙を提出

基準ポイント毎に、記入台紙を保健課にお持ちください。
協力店から特典が受けられる「ふくしま健民カード」がもらえます!



市の特産品抽選や、県プレゼントキャンペーンにも応募できます。

④本宮市商品券など特典ゲット!

10,000ポイント貯めると…
本宮市商品券1,000円分の引換券がもらえます!
台紙を持って保健課に申請してください。



<問い合わせ先>

保健福祉部 保健課 健康増進係(えぼか内2階) ■電話番号:0243-24-5112 (平日(祝日除く)8:30~17:15)

※ポイントの達成基準および特典等は、裏面を参照ください。

6. ポイントに応じたカードの発行基準と特典

ポイント数	ふくしま健民カードのランク	福島県のプレゼント応募キャンペーン	本宮市の特産品プレゼント応募キャンペーン
3,000 ポイント	ノーマル	各カード発行時に、県産品などが抽選で当たる、プレゼントキャンペーン応募ハガキを差し上げます！	各カード発行時に、市の特産品が当たる抽選に応募できます。
6,000 ポイント	シルバー		
10,000 ポイント	ゴールド		
20,000 ポイント	プラチナ		
50,000 ポイント	ダイヤモンド		

ゴールドカード(10,000ポイント)の発行時には…



本宮市商品券

1,000 円分

の商品券引換券を

達成者全員にプレゼント！！

※申請には、台紙をお持ちください

こんな取り組みでポイントが貯まります！！



ふくしま健民カード【協力店一覧 本宮市エリア】

店舗名	住所	電話	〔県民カード提示による〕特典
(有)秋田屋	本宮字中條20	33-2163	おすすめ茶のティーバッグ 1 個
安達太良サービスエリア下り線レストランあだたら亭	本宮字平井228	33-1250	お食事をご注文のお客様、指定ドリンク1杯サービス
大堀相馬焼窯元春山窯(第13代目菅原陶器店)	荒井字沢田 26-2	090-1932-7981	陶芸教室体験の際、粘土の量を 20%増量
菓子処 いづみや	本宮字矢来10-3	34-2111	購入金額から10%OFF
(有)菓匠 きねや	本宮字下町 45	34-2341	本宮みずいろ夢カードポイント2倍
(有)粧和田屋	本宮字上町22	34-2140	1,500 円以上お買い上げのお客様インスタント味噌汁プレゼント
縮毛矯正のかげこみ寺「パーミングハウス赤毛のアン」	高木字中丸 40-1	33-1572	縮毛矯正初回のみ 1,000 円 OFF
大天狗酒造	本宮字九繩 18	33-2017	全商品、お会計より5%OFF
Chat Noir Cafe & restaurant	本宮字花町 16-4	090-8050-5866	ランチセット 50 円引き
(有)ぬか茂菓子店	本宮字馬場98	34-2203	本宮みずいろ夢カードのポイント2倍
ネーブルシティもとみや aube(オーブ)	本宮字南町裡38	24-8140	お食事された方、ドリンクバー無料 ※カードをお持ちの方のみ
花と歴史の郷 蛇の鼻	本宮字蛇ノ鼻38	34-2036	年間パスポート(800円→700円) ※カード1枚につき5名様まで
一二三食堂	本宮字上町35-3	33-2373	コーヒー1 杯サービス
平井屋 本宮庵	青田字花掛 20-2	33-2862	ソフトドリンク1杯サービス
HAIR SALON GRANT	本宮字南町裡 156-1	24-9383	初めての方限定の割引あり
ベーカリー ヌカザワ	本宮字荒町28	33-2319	ワッフル、メロンパン、バターどら焼きのいずれか1品サービス。10%OFF
むてんかパンの店 ほびっと	本宮字中條35	34-2747	1,000 円以上お買い上げのお客様10%OFF
メディカルアロマサロンR	岩根字本郷 38-3	080-6059-6987	ポイントカード1スタンププレゼント
リオン・ドール本宮店	高木字平内64	63-1311	毎月10日・20日・30日に、税抜1000円以上お買い上げのお客様へ10ポイント進呈

※本宮市以外の協力店の特典については、「ふくしま健民カード」ホームページ「協力店舗紹介」をご確認ください。

★健康づくり取り組み…

健康に関する教室や講座、献血やボランティアへの参加がポイントの対象になります。

- 1 回の参加につき:100 ポイント

★健診・がん検診・人間ドック…

令和6年 4 月 1 日以降に受診した、健診・がん検診・人間ドックがポイントの対象になります。

- 各種がん検診受診:200 ポイント
- 健診受診:1000 ポイント

★毎日の健康行動…

1 日 1 項目達成でそれぞれ 20 ポイント付与されます。

①わたしの健康目標…

〔早寝早起きをする、家族以外の人と交流する、禁煙するなど個人で目標を設定します。〕

②わたしの運動目標…

〔自分に合った運動の種類と時間を個人で目標設定します。〕

③朝食…朝食を食べる。

④歯みがき…毎食後、歯みがきをする。

⑤体重測定…1 日 1 回体重を測る。