

令和7年度 きらり喜多方 健康ポイント事業が 始まります！

喜多方市は、**メタボ該当及び予備軍**の方の割合が多いです。ポイントを貯めながら日々楽しく健康づくりに挑戦してみませんか？

まずはここからスタート

対象者

喜多方市に在住の
18歳以上の方（高校生は除く）

1 台紙をもらう

配布
場所

- 保健課健康推進室
- 各総合支所住民課
- 公民館
- 食育応援店 等

2 貯める

健康習慣を記録、ポイントを貯めよう

動いて

- ラジオ体操
- 散歩など

測って食べて

- 血圧体重測定
- 野菜料理を食べる

参加して

- 健(検)診を受ける
- ボランティア活動に参加など

3 交換する

基準ポイントが貯まったら、保健課健康推進室・各総合支所に申請する
申請者には「**ふくしま健民カード**」と「**日用品**」をプレゼント！

ふくしま健民カードとは？

県内1,600（市内42店）の協力店で、割引やプレゼントなどの
お得なサービスが受けられるカードです。

「きらり喜多方健康ポイント事業」または「ふくしま健民アプリ」
に参加し、ポイント到達で手に入れることができます！

また、健康づくり継続でカードのランクが上がります。

まずは、ノーマルカードの**3,000ポイント**を目指しましょう！！

※ふくしま健民カードは令和8年3月31日で終了予定です

市の健(検)診を受診すると

受けた健(検)診により、**最大1,800ポイント**が付与されます。

この機会に健(検)診を受診してみませんか？

また、集団健診（完全予約制）を**WEBで予約**すると

さらに300ポイントが付与されます！

喜多方市けんしん予約

検索

「ふくしま健民カード」

基準ポイント達成ごとに、

日用品をプレゼントします！

さらに**もう1回チャンス!!**

上半期

(6月～10月)

2名様

下半期

(11月～3月)

3名様

市の特産品が当たる
抽選会を行います

※厳選された抽選の結果、当選された方には、
こちらから連絡させていただきます！

応募締切は**3月9日(月)申請分まで**

健康づくりは継続が大事！動いて・測って・食べて・参加して笑顔で過ごそう!!

お問い合わせはこちらまで

喜多方市役所保健課健康推進室（保健センター2階）

きらり喜多方健康ポイント事業 ☎ 0241-24-5223