

# ふじのくに健康いきいきマイレージ

チャレンジシート(裏面)を達成して伊東市に提出すると、**協力店で使える「ふじのくに健康いきいきカードをプレゼントします。」**

友達や家族と一緒に楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか。

**対象者：18歳以上の伊東市内在住・在勤・在学の方**

## ふじのくに健康いきいきカードについて



### ●どこで使えるの？

「ふじのくに健康いきいきカード」協力店でカードを提示してください。

市内の協力店と優待サービス内容は、伊東市ホームページをご覧ください。

伊東市ホームページ



市外の協力店については、ふじのくに健康いきいきマイレージ県公式サイト



### ●カードの有効期間は？

カード発行日から1年間有効となります。

### 申請方法

#### ●窓口で申請する場合

チャレンジシート(裏面)に記入して、伊東市健康推進課(高層棟4階)へ提出してください。

#### ●郵送で申請する場合

チャレンジシート(裏面)を、下記までお送りください。(コピーでも可)

〒414-8555

伊東市大原2丁目1-1

伊東市健康推進課「ふじのくに健康いきいきマイレージ」担当宛て

ぼくと一緒に  
健康マイレージ  
はじめよ!



いきがいと健康づくりイメージキャラクター  
ちゃっぴー©静岡産

お問い合わせ先：伊東市役所 健康推進課(高層棟4階)

☎0557-32-1583

☎0557-32-1584

# ふじのくに健康いきいきマイレージ チャレンジシート（申請書）

## 健康づくり目標をたてよう



「食生活」 → 食に○をつける

「運動と休養」 → 運に○をつける

「社会参加」 → 社に○をつける

## 目標の例

### 「食生活」

- ・食事はゆっくり、よく噛んで食べる。  
(1口30回程度)
- ・塩辛い食べ物を控える。

### 「運動と休養」

- ・歩いて10分以内のところは歩いていく。
- ・体重を測り、記録する。

### 「社会生活」

- ・海岸清掃等のボランティアに参加する。
- ・料理教室や健康教室に参加して、健康的な生活習慣について学ぶ。

## 記入例

1	2	3	4	5
食運社	食運社	食運社	食運社	食運社
5/11	5/12	5/13	5/14	5/15

← 達成した目標に○印を記入  
← 行った日付を記入

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社	食運社
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ふりがな		電話	
氏名		生年月日	( 歳)
住所			

アンケートにご協力ください。

①どこで「ふじのくに健康いきいきマイレージ」を知りましたか？

( 新聞・広報・チラシ・その他： )

②健康づくりの目標を続けてみていかがでしたか？（複数回答可）

( 楽しかった・少し負担だった・挑戦して良かった・今後も継続したい・次回も挑戦したい )