

県 富士のくに 健康いきいきマイレージ

ポイントが貯まると、

協力店で使える **富士のくに健康いきいきカード** をプレゼントします。

県と協働で実施している健康マイレージ事業です。日ごろの健康づくりの取り組みがポイントになります。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

対象期間 令和6年4月～随時

富士のくに健康いきいきマイレージのすすめ方

③ GOAL!

富士のくに
健康いきいきカードをもらう!

ポイント合計が60ポイントになったら、チャレンジシートに必要事項を記入の上、申請をしてください。(市健康推進課へ持参または郵送)「富士のくに健康いきいきカード」をプレゼントします。

②

ポイントを貯める。

3つの目標のうち1日1つ以上を実践してポイントを貯めましょう！
ただし、1日1ポイントです。

① START

健康目標を3つ決める。

自分自身が毎日実践できる健康目標を3つ決めます。自分の生活スタイルに合った無理のない目標を決めましょう。



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©静岡県

お問い合わせは

伊東市役所 健康推進課 (高層棟4階)

☎0557-32-1631

☎0557-32-1584

伊東市ホームページ

https://www.city.ito.shizuoka.jp/gyosei/soshikikarasagasu/kenkosuishinka/kenko_fukushi/1/mileage/1348.html



県 ふじのくに健康いきいきマイレージ

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

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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

健康づくり目標

「食生活」

「運動と休養」

「社会参加」

ふりがな		電 話	
氏 名			
住 所	伊東市	生年月日	(歳)

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)

♪ 毎日実践できる目標を3つ決めましょう ♪

- ★健康づくりのための3つのカテゴリーごとに、それぞれ目標を設定してください。
- ★設定した目標をどれか1つでも達成したら、ポイント獲得です。(1日最高1ポイント)
- ★達成した日付とマークをチャレンジシートに記入してください。(書き方参照)

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。
- ・野菜の摂取量の増加を心がける。野菜から食べる。

【運動と休養】



- ・歩いて10分以内のところなら、歩いていく。
- ・体重を測り、記録する。
- ・十分な睡眠をとる。(6時間以上8時間未満)

【社会参加】



- ・海岸清掃等のボランティアに参加する。
- ・福祉ボランティアや地域の保健活動に参加する。
- ・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。

チャレンジシート 書き方

1	2	3	4	5
(食)・運・社	(食)・運・社	食・運・(社)	食・(運)・社	(食)・運・(社)
7/4	7/5	7/7	7/10	7/11

★7月7日に
社会貢献目標を達成

★7月11日に
社会貢献と食生活の
両方を達成

★7月4日と7月5日に
食生活目標を達成

★7月10日に
運動と休養目標を達成

申請方法

●窓口で申請する場合

チャレンジシート(ふじのくに 2 ページ)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(ふじのくに 2 ページ)に記入して、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

県 ふじのくに健康いきいきマイレージ

ふじのくに健康いきいきカードが使える、市内の協力店

店 名	サービス内容	住 所
1 海洋深層水「赤沢スパ」	海洋深層水「赤沢スパ」入館料1,000円引き。(お一人様)	八幡野1754-114-4
2 赤沢日帰り温泉館	赤沢日帰り温泉館入館料500円引き。(お一人様)	赤沢字浮山170-2
3 アサカ薬局 大原町店	「ふじのくに健康いきいきカード」提示で、現在の体調の食生活指導、血圧測定、今後のライフスタイルの生活様式のアドバイス・健康相談を開きます。	大原3-15-17
4 アサカ薬局 中央町店		松川町3-10
5 アピタ伊東店	UCS/マジカ(majica)カード感謝デー(アピタ毎月9・19・29日)にお買い上げレシート2,000円分と「ふじのくに健康いきいきカード」をサービスカウンターへお持ちいただくと、ペットボトル飲料500mlを1本プレゼント。	玖須美元和田720-143
6 伊豆納豆 有限会社まるさ食品	納豆・テンペ1,000円以上お買い上げで、納豆1パックサービス。	鎌田1021-1
7 (株)イトウ薬局 松原猪戸店	市販薬品1,000円以上お買い上げで、レジにて「ふじのくに健康いきいきカード」を提示すると、健康タオルをプレゼント。	猪戸1-9-14
8 クリエイト 伊豆高原店	お会計時、「ふじのくに健康いきいきカード」を提示すると「栄養士が考えた毎日飲みたい青汁」を1袋プレゼント。※1日1回限り	八幡野1167-2
9 クリエイト 伊東荻店		荻150
10 クリエイト 伊東殿山店		玖須美元和田716-805
11 クリエイト 伊東広野店		広野3-2-11
12 (有)新丁薬局	市販薬品2,000円以上お買い上げで、レジにて「ふじのくに健康いきいきカード」を提示すると、「若甞S錠 20錠」をプレゼント。	中央町9-22
13 たま薬局 伊東店	店内商品1,000円以上お買い上げのお客様に、健康応援商品サンプルをプレゼント。	吉田121
14 ナガヤ 鎌田店	毎月19日(食育の日)に商品をお買い上げで、レジにて「ふじのくに健康いきいきカード」を提示すると、ナガヤポイント20ポイントをプレゼント。(対象外商品あり)	南町2-118-1
15 ナガヤ 玖須美店		竹の内2-7-35
16 ナガヤ 桜田店		宇佐美1622-1
17 ナガヤ 八幡野店		八幡野1184-1-1
18 ほけんコンシェル 伊東デュオ店	保険の無料相談時に「ふじのくに健康いきいきカード」を提示するとBOXティッシュ1個プレゼント。 ※世帯で初回の1回限り	玖須美元和田720-143 伊東ショッピングプラザデュオ1F

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？

上記をご覧になるか伊東市ホームページをご覧ください。

市外の協力店については？

県ホームページ (<http://mileage.shizuoka-kenzou.jp/>) か、県マイレージ事業を実施している各市ホームページ等をご覧ください。

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。

有効期間内に、協力店で色々なサービスが受けられます。



ふじのくに健康いきいきマイレージのQ&A

Q ラジオ体操はポイントになるの？ 週に1回、ジムへ行き運動しています。ポイントになるの？

A 「運動と休養」の目標として設定した場合、ポイントの対象になります。

Q 1日何ポイントでも貯めることができるの？

A 1日1ポイントのみです。目標を2つ達成した場合でも1ポイントでの申請になります。

Q ポイントが貯まればいつ申請してもいいの？

A 60ポイント貯まればいつでも申請できます。申請は健康推進課へ持参、または郵送となります。(郵送料は自己負担となります。)

Q いとう健康マイレージにも参加してるけど、参加できますか？

A 同時参加できます！むしろ大歓迎です！！