

ふじのくに健康いきいきカード市内協賛店一覧

☑「健康マイレージおまえざき」の市内協賛店です。
店舗にてカードを提示すると、
様々なサービスや特典を受けることができます。



令和6年度

株式会社杏林堂薬局 浜岡店	有限会社グランパークあらさわ	マスタオート
浜岡グランドボウル	イオンタウン浜岡ショッピングセンター クツ・バック(有)オカムラ	御前崎市民プール「ぶるる」
(株)ブルーミング	株式会社チヨダスポーツ	さくら美容室&ソレイユ
寿司・和食 美津 〼屋	株式会社オートサービス Nao	カーブス イオンタウン浜岡店
中山酒店	株式会社松本印刷	OMAEZAKI 眼鏡工房
静岡カントリー 浜岡コース&ホテル	オガワ薬局	有限会社ながしま茶園
株式会社橋本屋 浜岡店	パールエステサロン	スズコー靴店
白羽薬局	なかはら薬局	なかはら薬局 池新田店
なかはら薬局 浜岡店	清水食堂	小松寿し
PacificCafe Omaezaki	ウエルシア御前崎池新田店	ウエルシア御前崎白羽店
たこ満 浜岡本店		

特典内容はこちらから確認できます！
市外店舗もたくさんあります♪



事業趣旨にご理解ご協力いただいた
市内企業様です！

御前崎市民は 2人に1人が高血圧！？ 家庭で測る血圧

拡張期血圧	100以上	Ⅲ度高血圧					
	90~99	Ⅱ度高血圧					
	85~89	Ⅰ度高血圧					
	75~84	高値血圧					
	75未満	正常血圧	正常高値血圧				
単位：mmHg	115未満	115~124	125~134	135~144	145~159	160以上	収縮期血圧

家庭で血圧を測る際はこちらの表を参考にしましょう！

高血圧予防の3本柱

- 減塩
- 野菜摂取
- 運動

日々の生活を意識して高血圧を予防しよう！

チャレンジ期間：令和6年7月1日(月)～令和7年2月28日(金)

提出期限：令和7年3月5日(水) 17時



<問合せ>健康づくり課 ☎0537-85-1123

健康マイレージおまえざき

対象者 ☑ 御前崎市在住または在勤の18歳以上の方
健康的な生活を意識してお得をゲットしよう！

とってもかんたん！



チャレンジの流れ

- ① 目標や取組み内容を考える
- ② 健康づくりに取組み、ポイントを貯める
- ③ チャレンジシートを提出する

全員特典

参加すると必ずもらえる！



ふじのくに健康いきいきカード



ぶるる無料利用券(5回分)



市制20周年記念エコバッグ

抽選特典

総勢183名に当たる！

16企業のご厚意で景品をご用意しました！



遠州夢咲牛 5,000円相当
3名様



なぶら市場商品券 5,000円分
6名様



アローマメロン 1個
6名様



齋藤農産干し芋 5名様



季節の野菜詰合せ 5名様



季節の大砂丘 5個入り 5名様



まるよ茶屋商品券 3,000円相当 5名様



丸池製茶お茶1パック 5名様



鶴屋水産鰹節1パック 5名様



タカノハダイ開運酒粕漬 3パック 3名様



あいおいニッセイ同和損保入浴剤 2個入り 20名様



Otsuka 大塚製薬ポカリスエット 900ml2本セット 18名様



カゴメ トマトジュース 720ml2本セット 15名様



杏林堂 エコバッグ 健康支援協合せ 10名様



即効元気ゼリー 4種詰合せ 12個セット 10名様



20名様 フェイスタオル 2枚セット 明治安田生命



レジャーシート1枚 20名様 東京海上日動



雷印ゼンスター株式会社 おなかにやさしい 1パック 12名様



森永乳業株式会社 ミルク生活 ST1箱 毎朝爽快 Light 12本セット 10名様

やり方 ポイント①②を貯めて提出するだけ！

①努力ポイント

目標を1つ決めましょう！

達成したら1日1ポイント貯めることができます！



目標例

30ポイント貯めよう！

- 1日5,000歩以上歩く
- 自動車で移動を自転車移動に変える
- 1日2回朝晩血圧を測る
- 毎日体重を測る
- 禁煙をする
- 塩分控えめな食事をする
- よく噛んで食べる
- 野菜を多く食べる
- 毎食後歯磨きをする
- 歯間ブラシや糸ようじを使う

②必須ポイント

健診受診・イベント参加・からだ改善で

それぞれ1ポイント貯めることができます！ 3ポイント貯めよう！



健康 健(検)診受診

人間ドック・特定健診・健康診断・がん検診
歯周病検診・精密検査・U-39 健診

イベント参加

市のイベント・地区の活動・スポーツ大会
献血・ぶるる教室・防災訓練・シニアクラブ

改善 からだ改善

適正体重の維持・血圧改善
飲酒改善(量・頻度)・喫煙改善(本数・禁煙)

ポイントを貯めたらチャレンジシートを提出！

提出先

- ◆市役所健康づくり課(平日8:15~17:00)
- ◆市民プールぶるる(開館日のみ)
- ◆インターネット(24時間いつでもOK)

インターネット提出



ポイント記入シート

①努力ポイント

目標を1つ決めて記入しましょう！

目標

目標に取り組んだ日付を記入しましょう！

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P

②必須ポイント

健康・イベントは内容・日付を改善は内容を記入しましょう！

健康

/

イベント

/

改善

--

記入例



健康

7/5
人間ドック

イベント

9/1
防災訓練

改善

飲酒量

景品発送に必要なため、お間違えのないようご記入ください

ふりがな 氏名	年齢	
	電話番号	
住所	〒	
勤務先名	勤務先 電話番号	

●当てはまるものにを入れてください

- Q1. マイレージの参加は初めてですか？ はい いいえ
- Q2. 参加したきっかけを教えてください
健康に関心がある 特典が魅力的 周囲にすすめられた
- Q3. マイレージ参加で健康意識は向上しましたか？ はい いいえ