

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7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		

事業趣旨にご理解ご協力いただいた
市内企業様です！

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♪



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7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土) 令和7年度
提出期限：令和8年2月4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

チャレンジの流れ 健康的な生活を意識してお得をゲットしよう！
目標や取り組み内容を考える → ポイントを貯める → 提出する

全員特典

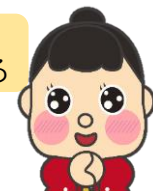
参加するともらえる！



ふじのくに
健康いきいき
カード



ぶるる
無料利用券
(3回分)



抽選特典

総勢195名に当たる！

18企業のご厚意で
景品をご用意しました！

静岡カントリー浜岡コース&ホテル スイートルーム ペア宿泊招待券 1名様	静岡カントリー浜岡コース&ホテル ランチ ペア招待券 1名様
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	ながしま茶園 御前崎つゆひかり お茶詰め放題 10名様
齋藤農産 干し芋 5名様	季節の野菜詰合せ 5名様
丸池製茶 お茶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
カゴメ トマトジュース 720ml2本セット 15名様	杏林堂 エコバック 健康支援給付 10名様
フェイスタオル 2枚セット 20名様	レジャー シート1枚 20名様
おなかの健康のために おなかにやさしい 1パック 12名様	森永乳業株式会社 ミルク生活プラス ST 1箱 毎朝爽快 Light 12本セット 10名様

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



令和7年度イベントのお知らせ

プチトレ@おまえざき

会場：市民プールぷるる
対象：40～64歳の市民（先着：20名）
時間：19：00～20：00
日程：6月26日（木）
9月19日（金）
12月19日（金）

申込み期限：各講座4日前

働き世代向けのエアロビ教室です！

日頃運動不足を感じませんか？
初心者大歓迎！
参加費無料！



申込みフォーム



Vitalityおまえざきウォーク

対象者：御前崎市在住者または在勤者（定員：100名）
実施期間：10月6日（月）～11月30日（日）
申込期間：9月29日（月）～10月5日（日）
※定員に達し次第受付を終了させていただきます。

参加方法などの詳細は
広報おまえざき9月号で
お知らせします！

スマートフォンアプリを活用した
ウォーキングイベントです



ちょっと気になる…血糖値

糖尿病セミナー

7月9日（水）

管理栄養士が考えた
おいしい試食付き！

申込み
フォーム



市民に高血圧が多い？！

高血圧セミナー

8月19日（火）

健康機器で測定ができます！ベジチェックで野菜摂取量を測定！
ナトリウム計であなたの塩分摂取は適塩？取りすぎ？確認しよう！

いずれも市役所西館3階健診ホールにて、10時～11時30分まで行います！



対象：18歳以上の静岡県民
実施期間：随時受付中
参加方法：スマートフォン・PCから回答

15～20分程度で完了！
あなたの今後の道しるべになります！

答えて分かること

- 何の栄養素が足りないのか
- 何の栄養素を取りすぎなのか
- 将来の循環器疾患の危険（40歳以上）

あなたの食事の傾向と
今後のアドバイスが
受けられるよ！



スマートフォン用
QRコード



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

今行っていない内容の目標を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



今行っていること

1日5,000歩歩いている
自動車移動が多い
1日1回歯磨きをしている
野菜を1日1食は食べている
喫煙している

ステップアップした目標

1日10,000歩以上歩く
自転車移動に変える
毎食後歯磨きをする
毎食野菜を食べる
禁煙をする

30ポイント
貯めよう！

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！

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 など

イベント イベント参加

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

改善 取り組んで改善した内容

減量・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）



3ポイント
貯めよう！

ポイント記入シート 必ず切って提出しましょう！

①努力ポイント

今行っていないことではなく 新しい目標を立てましょう！	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	改善	記入例	健康	イベント	改善
／	／		7/5 人間ドック	9/1 防災訓練	飲酒量	

健康・イベントは日付と内容を、改善は取り組みをして改善した内容を記入しましょう！

特典発送に必要なため、お間違えのないようご記入ください

※未記入がある場合、抽選特典を含む特典の進呈は出来かねますのでご了承ください。

氏名		年齢	
住所	〒 電話番号		
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

→ Q1. でいいえと回答した方にお伺いします

前回目標とした取り組みは生活に定着しましたか

□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

