

健康マイレージで健康づくりを！ ～チャレンジすることであなたも変わる～

照 会 国保健康課 ☎0537⑤1171

健康に役立つと分かっていることでも、継続するのはなかなか難しいものです。市では、健康的な生活習慣の定着を図るため、日々の運動や食事などの生活習慣改善への取り組みや人間ドックなどの健診受診をポイント化し、目標ポイントを獲得した人は「特典」が受けられる「健康マイレージ」を実施しています。健康づくりのきっかけに健康マイレージにチャレンジしましょう。

健康マイレージを始めよう！

①チャレンジシートを取得

健康マイレージは、チャレンジシートに記入しながら進めていきます。市役所や図書館など、公共施設や各公民館でチャレンジシートを取得しましょう。

②取り組みを決める

自分で決めた目標を実践したり、特定健診や人間ドックなどを受けたりすると、その取り組みに応じてポイントが貯まります。

・努力ポイント

毎日できる健康のための行動を3つ決めましょう

		具体的な行動目標の例
A	栄養・食生活	よくかんで食べる
B	身体・運動	ラジオ体操をする
C	休養・こころ	7時間以上睡眠を取る
D	たばこ	吸うたばこを〇本以下にする
E	飲酒	休肝日を作る
F	歯の健康	食後は毎回歯磨きをする

・必須ポイント

健康状態を知るためにも健診を受けましょう

対象事業
・人間ドック
・特定健診、後期高齢者特定診査など
・各種がん検診、予防接種、歯周病検診
・社会参加、公民館活動、スポーツ大会



③100ポイント以上貯まったらチャレンジシートを提出

チャレンジ期間は8週間。健康行動を実践して100ポイント以上貯まった人には、「ぷるる利用券(5回分)」と「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント！

努力ポイント
60ポイント以上

必須ポイント
40ポイント以上

+

合計
100ポイント以上



チャレンジシートを
国保健康課へ提出しよう！



あなたの健康づくりを応援する市内協力店 ～目印は「黄色いのぼり旗」～

黄色いのぼり旗が立っている店舗で買い物をする時にふじのくに健康いきいきカードを提示すると、その店舗ならではのサービスを受けることができます。また、このカードは市内だけではなく県内の対象店舗で使用できます。

※対象店舗は、県ホームページまたは市内協力店のポスターでご確認ください。

協力店も募集しています。

こののぼり旗が目印！