

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8年度

事業趣旨にご理解ご協力いただいた市内企業様です！

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「ぷるる」
(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
Pacific Cafe Omaezaki	ウエルシア御前崎池新田店	ウエルシア御前崎白羽店
(株)たこ満 浜岡本店	HAS パロミノボニークラブ	
おまえざき薬局		

特典内容はこちらから
御確認ください。
市外店舗もあります♪



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8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日) 令和8年度

提出期限：令和9年2月5日(金)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

参加すると必ずもらえる!



ふじのくに健康いきいきカード



ぷるる無料利用券(3回分)

抽選特典

総勢165名に当たる!

17企業のご厚意で景品をご用意できました!

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
2名様

なぶら市場
商品券
5,000円分
6名様

遠州夢咲牛
5,000円相当
3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
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

齋藤農産
干し芋
5名様

鶴屋水産
鰹節1パック
2名様

肉厚しいたけ
1パック
3名様

あいおいニッセイ同和損保
入浴剤
2個入
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
健康支援詰合せ
10名様

即効元気ゼリー
4種詰合せ
12個セット
10名様
meiji

20名様
フェイスタオル
2枚セット
明治安田生命

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

有限会社山精水産
料亭風
仕込伊達巻
3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)
- ◆市民プールぷるる(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8年度イベントのお知らせ

RIZAP 運動セミナー

会場：新野地区センター
 対象：20～59歳の市民（先着：100名）
 参加費：無料
 時間：13：30～15：00
 日程：6月6日（土）
 9月5日（土）
 1月23日（土）

日頃、運動不足だと感じていませんか？
 運動習慣のない方限定！
 参加費無料！
 RIZAPのトレーナーから直接学べるチャンスです。

詳細は、市ホームページをご確認ください。



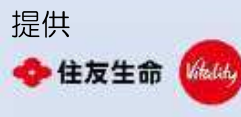
ホームページ
 二次元コード



Vitality Run&Walk Challenge (VRWC)

対象者：どなたでも無料で御参加いただける
 ウォーキング・ランニングイベントです
 開催場所：どこでも好きな場所で参加可能
 種目：【ウォーキング】4km、10km、15km
 【ランニング】5km、10km、ハーフ
 実施期間：令和8年9月25日（金）午前5時～28日（月）午後9時まで

参加方法など詳細は
 広報おまえぎ9月号で
 お知らせします！



静岡県 静岡県民限定 無料

毎年チェック！食と生活習慣

スマートで簡単！結果がすぐわかる！

チェックの流れ

- あなたの直近1か月の食事や生活習慣をスマートフォンもしくはパソコンから質問票に回答します。
- 栄養素ごとに食習慣の改善案がすぐわかります。
- 今後10年のがんや循環器疾患になるリスクもわかります。



15～30分程度で完了！
 年に1度の自己診断！

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）

対象：18歳以上の静岡県民
 参加方法：スマートフォン・PCから回答可

スマートフォン用
 二次元コード



やり方 努力ポイント、必須ポイントを貯めて提出するだけ！

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	ステップアップした目標
1日5,000歩歩いている	→ 1日10,000歩以上歩く	
自動車移動が多い	→ 自転車移動に変える	
1日1回歯磨きをしている	→ 毎食後歯磨きをする	
野菜を1日1食は食べている	→ 毎食野菜を食べる	
喫煙している	→ 禁煙をする	

30ポイント貯めよう！

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	イベント	改善
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	取り組んで改善した内容 減量・適正体重の維持 血压改善 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！✂ ✂

努力ポイント

今行っている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

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
内容：	内容：			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

