

ごてんば

健康マイレージ



健康マイレージとは？

日頃の健康づくりへの取り組み（毎日のウォーキングなど）や、健診（検診）、健康に関する講座などに参加することでチャレンジシートにポイントを貯めます。

100ポイント貯まったら、「ふじのくに健康いきいきカード」を交付します。

県内で登録されている協力店舗においてカードを提示すると、様々な特典を受けることができます。

対象者は？

4月1日現在で満18歳以上の、御殿場市に在住、在勤の方です。

STEP ① 目標をたてる

こっこつポイント
（毎日の健康行動5項目）
のうち
「食事」と「運動」に
ついての目標を
自分で決めます

STEP ② ポイントを貯める

こっこつポイントと
ごほうびポイントを
貯めます

STEP ③ 申請をする

100ポイント貯まったら、
健康推進課
もしくは
国保年金課へ
申請書を提出します

STEP ④ カード交付

「ふじのくに健康いきいき
カード」が交付されます！

「こっこつポイント80ポイント以上」
「ごほうびポイント20ポイント以上」
で100ポイント貯まったら申請！

2～3週間のチャレンジで
「健康」と「お得」を
Wでゲットしよう！



御殿場市健康推進課(保健センター)

〒412-0027 静岡県御殿場市西田中237-7

TEL (0550)82-1111

御殿場市役所ホームページ

<http://www.city.gotemba.shizuoka.jp/kenkou/>



御殿場市 健康マイレージ 検索

こつこつポイントの記入例

① 毎日の目標の記入例

◎「運動」「食事」は、自分で目標を設定します。

	項目	マーク	内容
1	運動	う	自由目標：私は（ ラジオ体操 ）を（どのくらい 毎朝）します
2	食事	し	自由目標：私は（1日3食食べます、1口30回以上噛んで食べます）
3	休養	き	気持ちよくめざめます
4	歯	は	毎食後、歯を磨きます
5	体重計測	た	体重を計測します

※目標を達成したら、チェックシートにマークと日付を記入します。

② こつこつポイントのチェックシート記入例

7/1	7/1	7/1	7/2	7/2	7/3	7/3	7/3	7/3
う ₂	き ₄	は ₆						8
7/4	7/4	7/4						
う ₂₀	し ₂₂	き ₂₄						36

目標が達成できたら日付とマークを記入します。
1マスにつき2ポイントです。
マスの右下の数字がその時点でのこつこつポイントの合計です。

ごほうびポイントの記入例

	項目	月日	会場・場所	備考・メモ	ポイント
健診・検診	特定健診・人間ドック等の受診	7月23日	〇〇検診センター	人間ドック	(20)
	大腸がん検診の受診				
社会参加	教室への参加	7月5日	〇〇体育館	体操教室	(10)
	地域行事への参加				(10)
					10
					10
その他	I Love スポーツ章(※)への取組みを始めた(または取組中)				(20)
	タバコを吸いません				(10)
ごほうびポイント計					80

※ I Love スポーツ章とは ※
御殿場市がスポーツ振興のために行っている事業。

★ ごほうびポイントをつける際の注意事項 ★

- ◎ 特定健診・人間ドックの受診は、事業所の健康診断、学校の健康診断も対象となります。
- ◎ 健診・検診は、今年度受診したものがポイント対象です。(市の健診・検診は下記参照)
肺がん・結核検診、喀痰検査、大腸がん検診、胃がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、骨粗しょう症検診、成人歯科健診
- ◎ 社会参加(イベント・健康に関する教室・地域行事・ボランティア等への参加)は、チャレンジ期間中に参加したものがポイント対象です。

こつこつポイント(毎日の健康行動)のヒントに!

運動

今の歩数よりあと1,000歩!(10分程度)

一日のうち、座っている時間はどのくらいありますか?
足腰の筋力は気にして使わなければ落ちていきます。
10分歩けば約1,000歩。やってみましょう!



♪筋トレもおすすめ♪
筋肉を増やせば…代謝が上がって…
脂肪をため込みにくい体になる!

ゆっくりスクワットがおすすめ!

1



つま先とヒザの向きを
そろえます。

2



つま先から前にヒザが
出ないように
イスに腰かけるように
ヒザを曲げます。

食事

野菜の小鉢をもう一品!

1日3回、主食、主菜、副菜がそろった食事をとっていますか?
食べた物が体を作ります。野菜は不足しがちです。
バランスよく適切な量を食べましょう!



♪リズム・順番・時間も大切♪
太陽の光と朝ご飯が体内リズムを整えます。
副菜(野菜)→主菜(肉・魚)→
主食(ごはん・パン)の順番で食べると
血糖値がゆるやかに上がる!
適度な間隔で食べると
脂肪をため込みにくくする!

保健センターをご利用ください

健康づくりには、個々に合ったコツがあります。
保健センターでは、定期的に「成人健康相談」を行っています。
健診の結果を見て、どのように生活習慣の注意をしていけばいいかなど、
保健師や管理栄養士がご相談に応じます。
体組成測定や骨密度測定も行っています。
ご自身の体と向き合う時間を作りましょう。
お問い合わせの上、ご利用ください。



お問い合わせ・お申し込みは…

保健センター ☎82-1111

「I Love スポーツ章」に取組んで、ポイント大量ゲット！

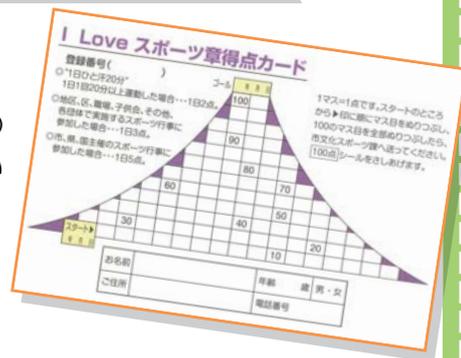
Q 「I Love スポーツ章」って何？

A 「1日1回20分以上の運動」、「スポーツ行事への参加」等に取り組め、右の得点カードに記録をしていくものです。

継続してチャレンジし、得点が一定以上になると、得点に応じて記念品がもらえます。

取組を始めるだけで健康マイレージのごほうびポイントが20ポイント加算されますので、ぜひ取り組んでみましょう！

※「I Love スポーツ章」得点カードは、スポーツ交流課、市体育館、各支所で配布しています。



「ふじのくに健康いきいきカード」ってどんなカード？

Q 健康いきいきカードはどのお店で使えるの？

A お店の玄関やレジ等の見える場所に協力店ポスターがあるお店で使えます。市外のお店でも使えます。

Q カードの使い方は？

A カードは本人のみが使えます。有効期限内（発行日から1年）であれば、協力店の使用条件を満たせば何回でも使えます。有効期限が切れる前に、また健康マイレージにチャレンジしましょう。



Q どんな特典があるの？

A 協力店それぞれでサービスが違います。「お店のポイント2倍」、飲食店での「お薦めの一皿プレゼント」など、協力店ごとの「特典」が受けられます。

※特典は、協力店舗・施設の善意とご厚意によるものです。予告なく変更する場合があります。気持ちよくカードを利用しましょう。



協力店の一覧は
静岡県ホームページを
ご覧ください



<http://mileage.shizuoka-kenzou.jp/>