

ふじのくに健康いきいきカード

使えるお店

お店の入口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。
御殿場市内はもちろん、静岡県内のお店で使えます。

使い方

カード裏面に記名のある本人のみ使えます。
有効期限内（発行日から1年間）であれば、何回でも利用できます。有効期限が切れる前に、また健康マイルージにチャレンジしましょう！

特典

協力店ごとの特典が受けられます。
「お店のポイント2倍」、飲食店の「おすすめの一杯プレゼント」など、気持ちよくカードを利用しましょう。

※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。

協力店とお得な特典のご紹介

ごてんば健康マイルージで健康を手に入れたら、お得な特典も受けられます！
協力店からお得な特典情報と、特別なメッセージをお届けします。



和菓処 大田屋

特典 自家製商品1,080円以上お求め
お店のポイント2倍

ていねいな造りのお菓子、食べたらハマるクッキー、御殿場の老舗和菓子店。健康はガマンしてできるものではありません。食べて動いてマイルージを貯めて美味しいお菓子を食べてみましょう。



ブランドジェ ベックフアン

特典 お会計5%オフ

10種類のスパイスを使ったこだわりのカレーパンをはじめ地元食材をふんだんに使ったパン。たくさんカラダを動かして美味しく食べてください。



協力店の一覧は
静岡県ホームページ
をご覧ください

ごてんば

最新版

健康マイルージ



健康マイルージとは？

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。

① ためる

健康づくり
の取り組みに
ポイント
を貯めよう



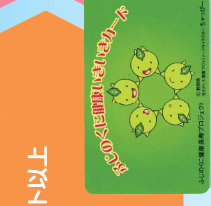
② もらう

100ポイント以上
貯まったら
カードを
申請しよう



③ つかう

カード協力店で
お得な特典や
サービス
を利用しよう



対象者

満18歳以上の市内在住
または在勤の方なら
**どなたでも
参加できます**

お問い合わせ

御殿場市保健センター
(御殿場市役所 健康推進課)

電話 0550-70-7765

平日(土・日・祝日・年末年始を除く)午前9時30分から午後5時15分まで

ホームページを
チェック!



スマホアプリでも申請できる!



静岡県と御殿場市では協力店を随時募集しています

お問い合わせ

御殿場市保健センター

電話 0550-70-7765



健康ライフを記録しよう!!

こっこポイント + こほらびポイント

こっこポイント ≡ 合計100ポイントを貯めよう!!

1 こっこポイント

1項目 2ポイント

食事や運動など、毎日取り組むことのできる健康づくりの目標を自由に設定して言しましょう!

1項目取り組むことに 2ポイントが貯まります。

自由目標の例

- 私は (ラジオ体操、3776体操) を (毎朝、毎日) します
- 私は (ウォーキング) を (5000歩) します
- 私は (1日3食) 食べます。野菜を毎食食べます、塩分を控えます)



目標

- 気持よやくめめます
- 毎食後、歯を磨きます
- 体重計測
- 体重を計測します
- 血圧測定
- 血圧を測定します

2 こほらびポイント

1項目 10ポイント または 1項目 20ポイント

健康づくりに関する教室やイベントへの参加、各種健診 (検診) を受診すると 1回ごとに10または20ポイントが貯まります。ポイントは自己申告で参加した証明は必要ありません。

ポイントの対象

健診・検診

- 特定健康診査・事業所の健康診断、学校の健康診断・人間ドックなどを今年度受診していれば20ポイント!
- その他、市が行う各種健診・検診を受診していれば10ポイント!

市の健診・検診はコチラ

- 肺がん・結核検診
- 乳がん検診
- 喀痰検査
- 子宮がん検診
- 大腸がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 胃がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 前立腺がん検診
- 成人歯科健診

- 「たばこを吸いません」の達成で10ポイント!
- I Love スポーツ章 (※) への取り組みを始めた (または取組中) で10ポイント!
- ※ 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

その他

社会参加

- スポーツイベントや健康に関する教室等への参加で10ポイント!
- 地域防災訓練等の地域行事や、清掃活動等のボランティアに参加した場合も10ポイント!

1 こっこポイント

項目	マーク	内容
1	う	自由目標：私は (ラジオ体操) を (どのくらい) 毎朝) します
2	し	自由目標：私は (1日3食) 食べます)
3	き	気持ちよやくめめます
4	は	毎食後、歯を磨きます
5	た	体重を計測します
6	け	血圧を測定します

まずは目標を決めてみよう!
1日最大12ポイント
ゲットできる!

さあ、ここから記録開始です!

※チャレンジ達成には80ポイント以上が必要です

日付	5/1	5/1	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/2	5/3
内容	う	き	う	し	き	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	し
日付	5/3	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4	5/4
内容	け	た	た	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は	は
日付	5/5	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/7	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8	5/8
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/9	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/11	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12	5/12
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/13	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14	5/14
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/15	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16	5/16
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/17	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18	5/18
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/19	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20	5/20
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/21	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22	5/22
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/23	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24	5/24
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/25	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26	5/26
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/27	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28	5/28
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/29	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30	5/30
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
日付	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31	5/31
内容	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た	た
合計	84	86	88	90	92	94	96	94	96	94	96	94	96	94	96	100

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っこポイントの合計です

2 こほらびポイント

※チャレンジ達成には20ポイント以上が必要です

項目	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 大腸がん検診受診	8月1日 ○○検診センター 7月11日 ○○病院	20 10
社会参加	教室への参加 地域防災訓練	7月25日 ○○体育館 ○月○日 ○○公民館	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) タバコを吸いません		20 10
合計		こほらびポイント計	60



STEP1

アプリをダウンロード



App Store



Google Play

STEP2

毎日の健康活動を記録



窓口に来なくても、
自宅でのカードの
申請ができる!
自宅にカードが届く!

※アプリは無料ですが、
通信料は自己負担になります

ごてんば健康マイレージはスマートフォンアプリからも参加できます!