

●氏名 \_\_\_\_\_ ●年齢 \_\_\_\_\_ 歳

●住所 \_\_\_\_\_ ●性別 \_\_\_\_\_ 男・女

●電話番号 \_\_\_\_\_

●勤務先名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

●目標達成度 (いずれかに○印) 達成・もう少し・まだまだ

●応募コース  自分  学校 (学校名 \_\_\_\_\_)

※記載された個人情報は当事業以外に使用しません。

貯めよう!健康ポイント

**いずし健康マイレージ**

ポイントカード

いずし健康マイレージホームページ

※切り離してお使いください。

**ワクワク いずし健康マイレージ**

貯めよう!健康ポイント

対象 **20歳以上の伊豆市民**  
※伊豆市在勤の人も含まれます

期間 **通年**  
※2月末日締切

応募者全員 **プレゼント**  
特典詳細は本紙一番しるの面をご覧ください。

山折

ふじのくに健康いきいきカードのご提示で

**市内各種サービスが受けられる店舗一覧**

令和6年4月1日現在



静岡県で推進している、ふじのくに健康長寿プロジェクト「健康マイレージ支援」事業の一環です。県内の「ふじのくに健康いきいきカード協力店」でカードを提示することにより、様々なサービスが受けられる制度です。

ふじのくに健康いきいきカードホームページQR

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

詳しくはホームページをご覧ください

名称	サービス内容	所在地・電話番号
うさぎ薬局 修善寺店	無料で骨密度測定の実施	伊豆市小立野 90-1 0558-73-2345
龍華工芸	10%還元	伊豆市修善寺 783-14 080-3619-9380
龕附 天正金鉢	入場案内料 1割引 (参考: 大人 800円 中高生 600円 小人 400円)	伊豆市土肥 2851 0558-98-1258
土肥金山 (土肥マリン観光株式会社)	入場料割引 大人 1,000円⇒900円、小人 (小学生) 500円⇒450円	伊豆市土肥 2726 0558-98-0800
hono hono café	5%割引	伊豆市修善寺 882-9 0558-72-2500
マックスバリュ 修善寺店	感謝デー(20日、30日)に1,500円以上(税込)をお買い物されたレシートとともにご提示されたお客様にトップバリュのペットボトルのお茶500mlを1本プレゼント。 ※交換できる時間は、10:00~17:00	伊豆市修善寺 66 0558-74-3789
マックスバリュ 修善寺駅前店	感謝デー(20日、30日)に1,500円以上(税込)をお買い物されたレシートとともにご提示されたお客様にトップバリュのペットボトルのお茶500mlを1本プレゼント。 ※交換できる時間は、10:00~17:00	伊豆市柏久保字新町 0558-73-0280
肩もみ屋	初回のみ施術料金 7,000円⇒4,980円	伊豆市小立野 86 0558-73-0567
伊豆市湯の国会館	一般大人入館料 200円引き (860円⇒660円) ※本人のみ有効 (他の割引との併用はできません)	伊豆市青羽根 188 0558-87-1192
クリエイト 中伊豆店	お会計時、ふじのくに健康いきいきカードのご提示で「栄養士が考えた毎日飲みたい青汁」を1袋プレゼント ※1日1回限り	伊豆市八幡 254-1 0558-75-7021
自然療法サロン ミモザ	びわ葉蒸し 4,400円(税込)を30%OFFの3,080円(税込)でご提供いたします。不定休 営業時間: 10:00~18:00 (要予約)	伊豆市牧之郷 71-2 0558-99-9831
グリーンヒル土肥	びわアイス 50円引き	伊豆市土肥 2197-2 0558-98-0722
高島木材	5%割引	伊豆市土肥 907-1 0558-98-0101
からだ調整塾 reco	有料レッスン体験 (500円) 後 一か月無料+10%OFF クーポンプレゼント	伊豆市修善寺 148 090-4254-4527
修善寺虹の郷	修善寺虹の郷カナダ村「ベイクー・ストリート・ブティック」で1,000円以上(税込)お買い物された方に、お買い上げ金額より50円引き	伊豆市修善寺 4279-3 0558-72-7111
中伊豆ワイナリーシャトー T.S	館内で販売しているソフトクリーム400円(税込)を50%OFFにて提供	伊豆市下白岩 1433-27 0558-83-5111
農の駅伊豆 (修善寺農産物直売組合)	毎月1日に1,000円以上お買い物された方にお茶缶 (290ml) を1本プレゼント	伊豆市柏久保 108 0558-72-4462 富士伊豆農業協同組合 修善寺営農経済センター
ウエルシア 伊豆修善寺店	健康ドリンク (青汁など) 等サンプル進呈	伊豆市柏久保 1311 0558-74-2889
クリエイトS・D 伊豆牧之郷店	カード提示で青汁サンプルプレゼント	伊豆市牧之郷字迎田 142 0558-74-2355
天城薬局	大塚製薬マイサイズを購入時10%引きで提供	伊豆市松ヶ瀬 50-3 0558-87-1801
PILATES STUDIO EN	初回体験価格 6,800円⇒5,000円	伊豆市本立野 090-9180-9913
だるま整体院	支払い額から10%OFF	伊豆市熊坂 768-1 0558-80-9699
自転車の国 サイクルスポーツセンター	入場券100円引き・とくパス200円引き ※1グループ適用可	伊豆市大野 1826 0558-79-0001
イダわさび店	全商品8%OFF	伊豆市柏久保 628-5 (修善寺駅前) 0558-72-0212

※各店舗のサービス内容については、直接各店へお尋ねください。 ※その他、県内800以上のお店で各種サービスが受けられます。

～げんきプロジェクトで、ココロも身体も健康なまちづくり～

- 1 ためる** 自分に合った健康づくりの目標に取り組み、ポイントをためる。出来る日だけでOK!
- 2 もらう** 30ポイントたまったら健康長寿課に提出し「ふじのくに健康いきいきカード」をもらう
- 3 つかう** 「ふじのくに健康いきいきカード」をマイレージ協力店で提示して **特典get!**

※発行から1年間有効

さらに! 抽選で どれかひとつ!

**素敵なお得な賞品が当たる!!**

健康も賞品 お得にゲット!

- 館内レストラン「ナパ・パレー」ランチコースペア食事券 (2名様分)
- にしはらグループ賞
- 一番亭 冷凍まようざ (1000円相当)
- 天城薬局賞
- 大塚食品 MYSIZE 3種類
- サイクルスポーツセンター賞
- とくパスペアセット (5組)
- マックスバリュ 修善寺駅前店 (5名) マックスバリュ賞
- スポーツドリンク (500ml) 1ケース
- 中伊豆ワイナリー シャトー T.S ワイナリー賞
- にしはらグループ (3名)
- 一番亭 冷凍まようざ (1000円相当)
- 天城薬局賞 (3名)
- 大塚食品 MYSIZE 3種類
- 自転車の国 サイクルスポーツセンター
- とくパスペアセット (5組)
- マックスバリュ 修善寺駅前店 (5名) マックスバリュ賞
- スポーツドリンク (500ml) 1ケース
- うさぎ薬局修善寺店 (12名) うさぎ薬局賞
- 経口補水液 (4本)
- イダわさび店 (10名) イダ賞
- わさび漬 3種
- 湯の国会館賞 (15名)
- 土肥マリン観光株式会社 土肥金山賞
- 金箔カステラ (5名) 引換券
- 修善寺農産物直売組合 農の駅賞
- 新鮮野菜セット (3名)
- 修善寺虹の郷 (5名) 虹の郷賞
- 「神の恵み」カナディアンメープルシロップ&メープルバターセット
- PILATES STUDIO EN賞
- 初回体験無料 (1名)
- 自然療法サロンミモザ ミモザ賞
- びわの葉蒸し (1名) 無料招待券
- からだ調整塾 reco賞
- レッスンチケット (6枚組) 5,000円分

自分への **ごほうびコース** または **学校応援コース**

市内協賛店舗提供! 素敵なプレゼント!

市内小中学校のPTA活動を応援!

健康マイレージ満点カードの応募枚数が多かった上位3校に対し、子ども達が遊ぶボールやサッカーゴールなど希望の品をプレゼントできます。

**サッカーゴールが届いたよ!**

問合せ 郵送先

**伊豆市健康長寿課** (生きいきプラザ2階)

〒410-2413 静岡県伊豆市小立野38-2 TEL.0558-72-9861 (月~金 8:30~17:15)



# ポイントの貯め方

自分に合った目標を実践し

**30**ポイント貯めます



簡単！3ステップ。

**① 私の目標を立てる** ポイントカードに記入(右ページ参照)

(例) 体重を2キロ落とす、筋肉をつける、血圧を下げる、健診検査数値の改善、など

**② 具体的にやる事を決める** ポイントカードに記入(右ページ参照)

下記(例)から選ぶ、またはご自身で考えてもOK!  
1日1ポイント。ちょっと努力しないとできないことを!

**ボーナスポイントも確認を**

## 目標達成ポイント

どれか1つで、1日**1**ポイント!

具体的にやる事の例

- 毎食一皿以上の野菜を食べる
- 朝、昼、夕食を腹八分目にする
- 朝、昼、夕食で漬物・佃煮や濃い味付けの物を食べない
- みそ汁などの汁ものは1日1回にする
- 血圧測定をし、記録する
- 1日10分運動をする(プラス10)
- 1日6,000歩以上、歩く
- スクワットを10回×3セットをやる
- タバコを吸わない(もともと吸わない人は0ポイント)



伊豆市は「減塩」「運動」「禁煙」げんきプロジェクトを推進しています。

- カードに **げ** と **日付** を記入
- カードに **ん** と **日付** を記入
- カードに **き** と **日付** を記入

※すでに出来ていることは目標になりません(毎日の歯ミガキなど)。

どんどん貯まる!

## ボーナスポイント

- がん検診** (胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診ごとに**2**ポイント獲得)
- 健康診査** (**2**ポイント獲得) (血液検査・身体測定・尿検査)
- 歯科健診** (**2**ポイント獲得) (歯周病検診・オーラルフレイル健診など)
- 人間ドック** (**5**ポイント獲得)
- もともとタバコを吸わない** (1年1回限り**2**ポイント獲得)

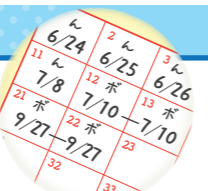


年に**1**度健診を受けるとお得にポイントが貯まります。

- カードに **ボ** と **日付** を記入

## ③ さあはじめましょう!

実施した日付と「げ」「ん」「き」「ボ」を記入。



右面カードを切り取ってご記入ください。

やらないま損!



ポイントカード

**① 私の目標**

\_\_\_\_\_

**② 具体的にやる事**

\_\_\_\_\_

**③ 実施した日付と「げ」「ん」「き」「ボ」を記入**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

●この健康マイレージへの参加が健康づくりにつながりましたか? はい・いいえ  
●その理由( )

## カード記入の仕方

目標+ポイント3ステップ

左ページもご覧ください。



私の目標が見事達成できたら、より健康になるための次の目標を立てましょう!

**① 私の目標** 運動の「ん」

筋肉をつける

**② 具体的にやる事**

スクワット 10回×3 ゆっくり

**③ 「ボ」もともとタバコを吸わない2ポイント獲得** **「げ」「ん」「き」 1ポイント獲得**

1ボ	2ボ	3ん	4ん	5ん	6ん	7ん	8ん	9ん	10ん
6/24	6/24	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
11ん	12ん	13ん	14ん	15ん	16ボ	17ボ	18ん	19ん	20ん
7/4	7/5	7/6	7/10	7/13	7/16	7/16	7/20	7/31	8/5
21ボ	22	23	24	25ボ	26	「ボ」歯科検診2ポイント獲得			
8/27				8/27					

●この健康マイレージ「ボ」人間ドック5ポイント獲得 ましたか? はい・いいえ  
●その理由( )

50先着名様

満点カード提示すると  
**トートバックプレゼント!**



お一人様1枚  
※過去にももらったことのない方に限ります

※写真はイメージです

運動習慣の目安として自由にご活用ください。

無理なく自分のペースでOK!

## 富士山頂目指して楽しく健康な体づくり!

記録の仕方

修善寺をスタートして、1日6000歩(約4km)で1マス進めます。16マス全部チェックして、ゴールの富士山を目指しましょう!

記録の目安

30分間のウォーキングで歩ける平均的な距離は約2km(3000歩)程度とされています。

1日 **6,000歩** 登頂チャレンジ

修善寺駅~富士山頂上/全16マス

スタート 修善寺駅

ゴール

※このルートは国道136号線~県道394号線経由、徒歩の場合を換算しています。

てくてく、ゆっくりと...

富士山頂上