

●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等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**

～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～

対象 **20歳以上の伊豆市民**  
※伊豆市在勤の人も含みます

期間 **通年**  
※2月末日締切

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  
協力頂ける店舗を随時募集中です!  
令和8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。

その他、県内での各種サービスはこちらから▶

<http://mileage.shizuoka-kenzou.jp/>  
詳しくはホームページをご覧ください

地区	名称	サービス内容	所在地・電話番号
修善寺	うさぎ薬局 修善寺店	無料で骨密度測定の実施	小立野 90-1 0558-73-2345
	龍華工芸	10%還元	080-3619-9380
	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カードを提示されたお客さまにトップバリュのお茶500mlを1本プレゼント。(引き換え可能時間10:00~17:00)	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カードを提示されたお客さまにトップバリュのお茶500mlを1本プレゼント。(引き換え可能時間10:00~17:00)	柏久保新町 1347 0558-73-0280
	自然療法サロン ミモザ (biwa no ha)	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)	牧之郷 71-2 0558-99-9831
	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	修善寺 148 090-8116-1518
	修善寺虹の郷	修善寺虹の郷カナダ村「バイカー・ストリート・ブティック」で1,000円以上(税込)お買い物をされた方に、お買い上げ金額より50円引き	修善寺 4279-3 0558-72-7111
	農の駅伊豆	ファーマーズデー(毎月22日)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	柏久保 108 0558-72-4462
	ウエルシア 伊豆修善寺店	お会計時、カードの提示で健康食品サンプルをプレゼント	柏久保 1311 0558-74-2889
	クリエイトS・D 伊豆修善寺店	お会計時、カードの提示で「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	加敷 55-1 0558-74-1650
中伊豆	クリエイトS・D 伊豆牧之郷店	お会計時、カードの提示で「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	牧之郷字迎田 142 0558-74-2355
	PILATES STUDIO EN	支払い額から10%OFF	
	だるま整体院	支払い額から10%OFF	熊坂 768-1 0558-80-9699
	自転車の国 サイクルススポーツセンター	入場券100円引き・とくパス200円引き ※1グループ適用可	大野 1826 0558-79-0001
天城	中伊豆室内温水プールふれっぷ	プール1回無料利用※1年に1回限り	上白岩 828-2 0558-79-3107
	クリエイトS・D 中伊豆店	お会計時、カードの提示で「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	八幡 254-1 0558-75-7021
	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	下白岩 1433-27 0558-83-5111
土肥	伊豆湯の国会館	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)	青羽根 188 0558-87-1192
	天城薬局	大塚製薬MYSIZEを購入時10%引きで提供	松ヶ瀬 50-3 0558-87-1797
	東京ラスク 伊豆店	ジェラート食べ放題利用時カード提示でラスク1枚プレゼント	市山 550 0558-85-0232
天城	龯附 天正金鉢	入場案内料 1割引き(大人1,000円 中高生800円 小人500円)	土肥 2851 0558-98-1258
	木とくらし高島	5%還元	土肥 907-1 0558-98-0101
土肥	ウエルシア 伊豆土肥店	お会計時、カードの提示で健康食品サンプルをプレゼント	土肥 454-5 0558-97-0200

※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。

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 提出する 30ポイントたまったら健康長寿課に提出しよう。特典get!

3 もらう 年に一回の抽選で賞品を当てよう!!

希望者にプレゼント

さらに!

抽選で賞品総数100個 どれかひとつ!

**素敵なお得な賞品を当てよう!!**

健康も賞品も!

- げんき賞: お肉ギフト(5000円分) [3名]
- にしはらグループ賞: 一番亭 冷凍ぎょうざ (1000円相当) [6名]
- うさぎ薬局賞: 経口補水液(4本) [6名]
- ファイナリー賞: 伊豆ワイン 葡萄のお酢 [5名]
- 東京ラスク賞: ソフトジェラート食べ放題 無料券 [10名]
- 天城薬局賞: 大塚食品 MYSIZE 3種類 [3名]
- マックスバリュ賞: トップバリュ 商品詰め合わせ [5名]
- 農の駅賞: 新鮮野菜セット [3名]
- 虹の郷賞: メープルシロップ(カエデリーフホルル)とカナダ輸入菓子セット [5名]
- ミモザ賞: びわの葉蒸し [1名]
- 龍華工芸賞: ミニ花の鉢植え [2名]
- ふれっぷ賞: 伊豆市中伊豆室内温水プール ふれっぷ
- からだ調整塾 reco 賞: からだ調整塾 reco 賞
- 湯の国会館賞: 無料入浴券 1人×2枚 [15名]
- ナチュラルキッチン賞: 乳酸菌がたっぷり入ったしあわせ青汁 [30名]

自分への **ごほうびコース** 市内協賛店舗提供! 素敵なプレゼント!

伊豆市健康長寿課

〒410-2413 静岡県伊豆市小立野38-2 (生きいきプラザ2階)

TEL.0558-72-9861 (月~金 8:30~17:15)

いずし健康マイレージ

ホームページ QRコード ▶▶▶

# 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!

- 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

具体的にやる事の例

※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)
- 野菜マシマシメニュー提供店を利用すると**1**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 健康の **ボ** と **日付** を記入



やらなきゃ損!



## ③ さあはじめましょう!

実施した日付と「げ」「ん」「き」「ボ」を自分で記入。



右面カードを切り取ってご記入ください。

ポイントカード ※切り離してお使いください。

**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				
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 したか? はい・いいえ  
●その理由( )



## 野菜の摂取目標

1日350g

野菜マシマシメニュー提供店で

ボーナスポイントに追加!!

## 野菜マシマシメニューをたべよう!

### 野菜マシマシメニュー提供店一覧

※令和8年、3月時点の店舗情報です。提供店は随時募集中です!

店舗名	野菜マシマシメニュー名	所在地・電話番号
じよんのび Café	野菜もりもりランチサラダ	伊豆市修善寺本立野 504-1 0558-72-8908
一品料理 やまもと	たっぷりニラの卵炒め	伊豆市柏久保 631-1 0558-72-0206
minna no cafe marche (みんなのCafé マルシェ)	新鮮野菜の前菜 (野菜たっぷりサラダ、スープ、総菜)	伊豆市柏久保 636-13 0558-72-0901
和めしや 中清食堂	野菜マシマシ富士宮やきそば	伊豆市柏久保 621-15 0558-72-0047
The Crank Pizzeria	10種野菜の"The Crank" サラダ	伊豆市柏久保 550-1 0558-79-3679
ノードストローム	マシマシシーザーサラダ	伊豆市土肥 2791-11 0558-98-0666
株式会社湯海ホールディングス 食事処 ありがとう	唐揚げ定食	伊豆市土肥 2657-6 0558-98-0802
★中伊豆グリーンクラブレストラン	地魚と海老のミックスフライ定食	伊豆市冷川 1521-108 0558-83-3200
★フジ天城ゴルフ倶楽部	"1日の1/2の野菜がとれる野菜増!増!サラダ"	伊豆市大平柿木 1190-1 0558-87-0523
★伊豆国際カントリークラブ	生姜焼き膳 (人気 No 1メニュー)	伊豆市修善寺 1004-5 0558-72-2050
RAIZU - 来伊豆 -	RAIZU サラダ	伊豆市湯ヶ島 126-1 0558-85-2224



野菜マシマシ協力店の



詳しい情報はこちら

★のゴルフ場につきましては、お食事だけでも OK です。

