



# 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

どれが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)
- 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 **ボ** と **日付** を記入

健康の **ボ** と **日付** を記入

**野菜マシマシメニュー提供店**  
このマークが目印です

## 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

**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( )

**野菜の摂取目標 1日350g**

**野菜マシマシメニュー提供店で**

**野菜マシマシメニューを食べよう!**

今年度からボーナスポイントに追加!!

## 野菜マシマシメニュー提供店一覧

※令和7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
Vieni KANDA	季節野菜のグリル	伊豆市柏久保 631-1 0558-73-2500
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
株式会社不二商事 うらら修善寺 修善寺生ぎょうざ	修善寺ぎょうざ(ヤーコンorレンコン)	伊豆市柏久保 679-3 0558-74-3939
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	海藻サラダ	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No1メニュー)	伊豆市修善寺 1004-5 0558-72-2050



野菜マシマシ協力店の  
詳しい情報はこちら

