

健康マイレージ

検診の受診、イベント参加や生活習慣の改善等に取り組み、
マイレージ(ポイント)を集めましょう。

対象

町内在住・在勤の
18歳以上の方

STEP 1

チャレンジシートを入手

トレーのポイントカードを切り取ってお使いください。



STEP 2

ポイントを貯める

健康や運動に関することをしたり、イベントに参加したらポイント
カードに記録してください。内容に応じてポイントが貯まります。

- 自分が決めた目標を達成したら1日1ポイント
- 健康や運動に関するイベントに参加したら1回1ポイント
(例) 健康講座・健康教室など
- 健康診断やがん検診、歯の検診を受けると5～3ポイント



STEP 3

40ポイント貯まったら マイレージ達成!

申請者欄やアンケートも
忘れず記入してください。



STEP 4

ポイントカード提出 (役場健康福祉課)



STEP 5

もれなくふじのくに 健康いきいきカードプレゼント

県内のお店などでサービスや割引を受けることができる
「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼントします!



STEP 6

さくらちゃん商品券が当たる 抽選に自動エントリーされます



スタンプ ポイント

- 次の一覧の事業に参加して、もらえるポイントです。
- 事業参加の時にはポイントカードを忘れずにお持ちください。

スタンプポイント一覧

ポイント	対象事業	スタンプ方法
健康診査		
5	きっかけ健診	受付でスタンプします
	特定健康診査・後期高齢者健康診査	
	職場健康検査・人間ドック	自分で5ポイント記入
各種検診		
3	各種がん検診	受付でスタンプします (個別検診は、自分で3ポイント記入)
	肝炎ウイルス検診	
	歯周病検診	
	骨密度測定	
イベント		
1	健康づくり教室 等	参加ごとにスタンプします
	町主催の介護予防教室 等 ※	
	講演会・講座 等(健康福祉課主催) ※	
ボランティア活動		
1	健康づくり食生活推進員として活動	活動ごとにスタンプします
	介護に関するボランティア活動 ※	
	献血(河津町役場会場のみ)	受付でスタンプします(できなかった方も付与)
その他		
1	生涯学習講座(事前申込必要なものに限る)※	受付でスタンプします
	社会体育事業(事前申込必要なものに限る)※	

※ 町主催の事業、町が認めたものにかぎる

40ポイント貯めたら

ポイントカードを提出

【提出先】河津町役場 健康福祉課

提出
すると

さらに

ふじのくに健康いきいきカードを
発行(1年間有効)

3月に行うさくらちゃん商品券が
当たる抽選に自動でエントリー!!

期間中に新しいポイントカードをもらい、抽選口数を増やしましょう。

40ポイント1口で何口でも応募できます。

2月末の締切までに、ポイントをたくさん貯めよう!!

・問い合わせ先・

河津町役場 健康福祉課

〒413-0595 河津町田中212-2
☎ 0558-34-1937
(平日 8:15~17:00)

自己申告 ポイント

- 自分の健康や地域に良いことをした時に自分でつけるポイントです。
- たくさん良いことをしても、自己申告ポイントは、**1日最高1ポイント**までです。

体

調 管 理

- 体重を測る
- 血圧を測る
- 薬を忘れずに飲む
- 毎食後、はみがきをする
- 禁煙に取り組む



食

生 活

- 塩分を控える
- 朝食を食べる
- 夜寝る2時間前には食事を終える
- よく噛んで食べる(1口30回目安)
- 休肝日をつくる



運

動

- ウォーキングをする
- ラジオ体操やストレッチ体操をする
- 歩数計をつけて歩く



地

域 参 加

- 地域活動に積極的に参加する
(例)町民大会、まつり等
- ボランティア活動に参加する
- 自主グループ活動に参加する
- 健康に関する講演会等
(健康福祉課主催以外)へ行く



心

の 健 康

- 十分な睡眠をとる
- 趣味の教室に参加する
- 自分にあったストレス解消法を実施する
- 悩み事を相談する



上記の例を参考に自分の目標を決めましょう。
目標を意識して生活することが、健康づくりの第一歩です。
未来の自分を想像して、楽しみながら続けましょう。

自分の目標を決めて記入しましょう!!

-
-
-
-

ポイントカード 記入例

- 4月28日に、よく噛んで食べた場合
“食”と記入し、その下に日付を“4/28”と記入する。
- 6月17日に、医療機関で子宮頸がん検診を受けた場合
ポイント数の分だけ矢印線を引き6/17の日付と内容を記入する。

1 食	2	3
4/28		
6	7	8
6/17	子宮頸がん検診	

キリトリ ✂

切り離して
お使いください

谷折り

自己申告ポイントは1日1ポイントだよ!!

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

いろいろ検診をうけてポイントをもらおう!!

21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 あと一息
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40 新しいカードを そろおう!



健康マイレージのことをどうやって知りましたか？

1. 広報 2. 町のHP 3. 検診 4. 町のイベント
5. 人づてに聞いた 6. その他()

2

マイレージ達成をする難易度はいかがでしたか？

1. 簡単だった 2. 難しかった 3. どちらでもない

※ 難しかったと答えた方は、こういった点が難しかったですか？

3

健康マイレージに取り組むことで、自分の健康について意識するようになりましたか？

1. 意識するようになった 2. 少しだけ意識している
3. 以前と変わらない 4. 全然意識していない



今後も健康マイレージに取り組みたいと思いますか？

1. 抽選がなくても取り組む
2. 抽選があるなら取り組む
3. もうやりたくない

5

その他、健康マイレージに関するご意見がありましたら
お聞かせください(以下の空欄に自由にご記入ください)



山折り：

氏名

枚目

生年 月 日 性别 男 · 女

住所

TEL

※ 記載された個人情報 は当事業以外には使用しません。

河津町

健康マイレージ

ポイントカード

ポイント獲得期間 4月1日～翌年2月末日

.....ポイントカード提出場所.....

河津町役場 健康福祉課

✂ キリトリ

切り離して
お使いください

