

令和6年度

ふじのくに健康  
いきいきカードが  
もらえる!

抽選で素敵な  
プレゼントが当たる!!

健(検)診を受けて

『健康マイレージ』にチャレンジしよう!

# やいづ健康マイレージ

市民の皆さんの健康づくりを応援するポイント制度です。  
ポイントを貯めて健康アップ!

受付期間：令和6年6月1日～令和7年3月31日(W特典受付は12月10日(火)まで)

※対象者は、18歳以上の焼津市民または焼津市に通学通勤している方です。

※応募はお1人様1回です。



- ステップ 1** 健康づくりの取組を決めます。  
※裏面にチャレンジ内容とポイントを掲載
- ステップ 2** 取り組んだ日はポイントカード  
に日付を記入しポイントを貯めます。
- ステップ 3** 希望景品ポイントが貯まったら、  
ポイントカードの必要事項を記入して  
提出してください。

**交換特典**  
「ふじのくに健康いきいきカード」  
(40ポイントより交換できます)

**W特典**  
令和6年12月10日(火)までに提出すると、  
抽選で景品が当たります。  
(景品は変更する場合があります)

※景品の写真はイメージです。

自分にご褒美! Aコース  
(60ポイント)

ホテルアンピア松風閣  
または 焼津グランドホテル  
日帰り入浴付きランチ☆  
(ペア各1組)



地元産物で健康! Bコース  
(40ポイント)

地元産物のセット  
(合計40名様)



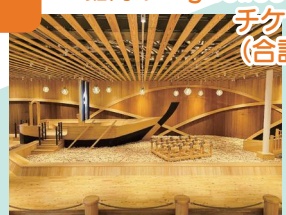
海の幸で健康! Cコース  
(40ポイント)

海の幸のセット  
(合計40名様)



子どもと健康! Dコース  
(40ポイント)

ターントクル子ども館招待券  
+ 館内のhug coffeeのドリンク  
チケットセット  
(合計20名様)



**提出先 問合せ** 焼津市保健センター  
市役所大井川庁舎 (健康見える化コーナー)

焼津市本町5-6-1焼津市役所アトレ庁舎1階  
電話 627-4111 FAX 627-9960

キリトリ線

## 令和6年度 やいづ健康マイレージポイントカード

ふりがな 氏名	生年月日 S・H 年 月 日
住所 (〒 - )	
勤務地 又は学校名	電話番号
希望コース (どれか1つを選び○で囲んでください) A ・ B ・ C ・ D	

電子申請をされる方は  
こちらから↓



「ふじのくに健康いきいきカード」  
協力店でお得なサービスが受けられます。

# チャレンジ内容

	チャレンジ内容	ポイント数
必須	①健康診断を受けた(特定健診・人間ドック・職場健診を含む)	10
	②がん検診・歯科健診のいずれか1つを受けた	1回のみ10
選択	③健診結果から保健指導を受けた	10
	④健康診断を3年以上継続して受診している	該当の場合5
	⑤血圧測定、体重測定、運動を1ヶ月以上継続している	各5
	⑥1週間以上禁煙をした	5
	⑦減塩に心がけた(減塩食品を利用した、塩分の多い調味料の使用を控えた等)	1回のみ5
	⑧緑黄色野菜を食べる	実施毎2
	⑨ラジオ体操、こぼん体操を行った	実施毎2
	⑩健康教室、健康見える化コーナー、元気隊ウォーキング、ふまねっと、食生活セミナー、いきいき元気あっぷ等の講座や教室に参加した	実施毎5
	⑪その他自身で決めた健康に関する行動目標の実施(内容: (例:間食を控える、1日〇〇歩以上歩く、筋トレをする 等)	実施毎2

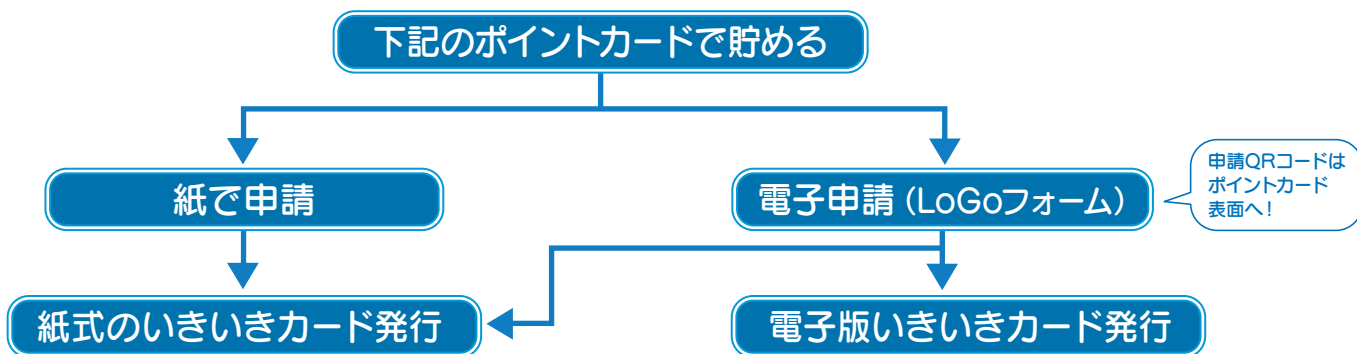
## ポイントカードの記入方法(例)

6/1														
①														
6/1														
⑩														

※必須項目①②のいずれか1つ以上を記入してください。  
※選択項目の中から選んで記入してください。



## ポイントカード申請方法(『ふじのくに健康いきいきカード』の形式が選べます)



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
31	32	33	34	35	36	37	38	39	B.C.Dコース ゴール! 40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	Aコース ゴール! 60