

令和8年度

健(検)診を受けて
『健康マイレージ』にチャレンジしよう!

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!!

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!

健康マイレージを貯めて
特典をもらおう!

受付期間: 令和8年6月1日~令和9年3月31日
対象者: 18歳以上の焼津市民
※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

100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。

ラストチャンス!
W特典
ご褒美

令和8年12月28日(月)までに
提出すると、抽選で10名様に
景品が当たります。

中身は当選まで
お楽しみに!

※R8年度で紙でのW特典応募は終了いたします。



交換特典

「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。



「カロママプラス」アプリをインストールすると、デジタル版「やいづ健康マイレージ」でポイントが貯められます! 豪華ご褒美がたくさんありますので、ぜひご利用ください!!



提出先
問合せ

焼津市保健センター

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

※市役所大井川庁舎(健康見える化コーナー)にも提出できます。(9:00~12:00,13:00~16:30)

-----キリトリ線-----

令和8年度

やいづ健康マイレージ ポイントカード



▲電子申請を
される方はこちらから



ふりがな
氏名

生年月日

昭和
平成

年

月

日

住所

電話番号

健康チャレンジ(取組)内容

	チャレンジ内容	獲得ポイント数
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、その他の体操・運動を行った	実施毎 2
	⑩地域交流センターなどの健康講座、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)



令和8年度 ポイントカード		6/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
6/1 ②	12	13	14	15	16	17	18	19	20	⑤ 血圧	22	23	24	25	26	27	28
29	30	8/11 ⑧	32	8/12 ⑧	34	8/13 ⑧	36	37	38	39	40	41	8/16 ⑧	43	8/17 ⑧	45	46
47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82

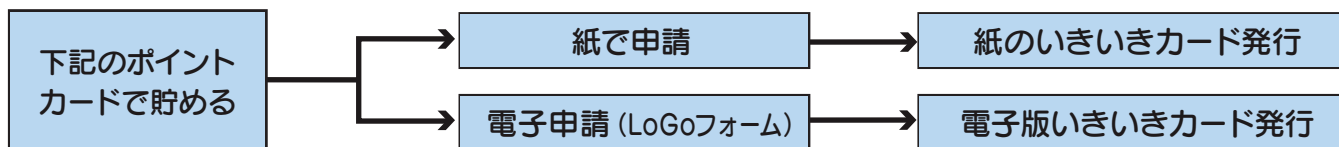
①健診は10ポイント獲得なので10マス記入

⑤の取組は5ポイント獲得なので5マス記入

⑧の取組は2ポイント獲得なので2マス記入

- 必須項目①②のいずれか1つを選択し受診した日付を記入。獲得ポイントを矢印等で埋める。
- 選択項目の中から取り組んだ内容を選んで、実施した日付と獲得したポイントを記入する。

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)



申請QRコードはポイントカード表面へ!

-----キトリ線-----

令和8年度 ポイントカード

令和8年度 ポイントカード								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	40	41	42	43	44	45	46
47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100