

令和 7 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!

やいづ健康マイレージ

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!!

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 7 年 6 月 2 日 ~ 令和 8 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

60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。

W特典

令和7年12月10日(水)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

Aコース

選べるご褒美!

選べるQUOカード 1000円分

(合計150名様)

「QUOカード」または
「QUOカードPay」から
お選びいただけます



※「QUOカードPay」は
xID(クロスアイディ)アプリ
登録者のみ選択できます。

xIDアプリ登録はこちらから▶



Bコース

子どもと健康!

ターントクルこども館招待券+館内の
hug coffee のドリンクチケットセット

(合計15名様)



ターントクル
こども館



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。

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 7 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

お得なサービスが
受けられます。



ふりがな
氏 名

住 所

電話番号

希 望
コース

生
年
月
日

昭和
平成

年

月

日

希望するものを選び○で囲んでください。

Aコース(QUOカード・QUOカードPay) ・ **B**コース

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	各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
	⑥ 1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、ころばん体操、その他の体操・運動を行った	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)



令和7年度
ポイントカード

6/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	6/1	12
①										②	
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

⑤ 血圧
⑤ 運動
⑧ 8/11
⑧ 8/12
⑧ 8/13
⑧ 8/16
⑧ 8/17
ゴール!

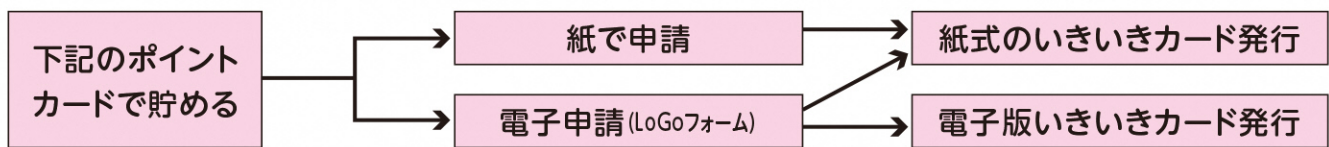
①健診は10ポイント獲得
なので10マス記入

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

- (1) 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。
- (2) 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!

キリトリ線 ✂

令和7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	ゴール! 60