

今日からはじめる健康づくり！

健康都市 ふじのみや

●参加対象：18歳以上で、富士宮市に在住・在勤・在学している人

健康マイレージ チャレンジシート



©富士宮市さくやちゃん

STEP① ポイントを貯める

- (1) 「こつこつポイント」に4週間チャレンジ⇒100ポイント以上
- (2) 「ごほうびポイント」もチェック⇒30ポイント以上

チャレンジ期間は
4週間！

STEP② 申請する

ポイントが貯まったら、どちらかの方法で申請しましょう。

- (1) 裏面の申請書を記入し申請⇒申請場所は裏面に。
- (2) 電子申請⇒裏面のQRコードからアクセス。



STEP③ カードをもらう・使う

- (1) 「ふじのくに健康いきいきカード」を受け取る。
カードは即日発行。(電子申請の場合、郵送)
カードの有効期限は、発行日から1年間。
- (2) 「ふじのくに健康いきいきカード」協力店でカードを提示。
たくさん使って、特典をいっぱいゲットしてくださいね！

富士宮市健康増進課（保健センター）

〒418-0005 静岡県富士宮市宮原12番地の1

TEL (0544) 22-2727

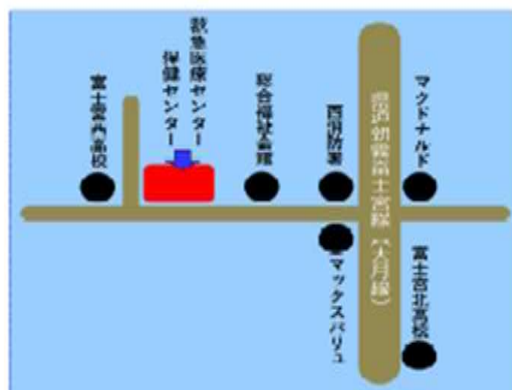
FAX (0544) 28-0267

※おかけ間違いのないようお願いします。



富士宮市健康マイレージ

検索



★自分で1つ目標を決めましょう

年齢・生活スタイル・健康状態に合わせて
ちょっと頑張る目標にしましょう。



例

- ・寝る前2時間は食べない
- ・ストレッチ体操を1日1回やる
- ・通勤や買い物で自転車を利用した

★自分で1つ目標を決めましょう！		1週目						2週目					
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
目標		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
ところ	気持ちよく目覚めた(ぐっすり眠れた)												
食	減塩を心がけた												
	毎食 野菜を食べた(漬物以外)												
口腔	1日2回以上、食後に歯を磨いた												
	ゆっくりよく噛んで食べた(1口30回以上をめやすに)												
運動	1日[]分以上歩いた。 または[]歩 歩いた。												
	以前より、+10分体を動かすように心がけた												
●1日のポイントを数えましょう。(○1つ=1ポイント)													
		1週目の合計			ポイント			2週目の合計			ポイント		

★自分で1つ目標を決めましょう！		3週目						4週目					
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
目標		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
ところ	気持ちよく目覚めた(ぐっすり眠れた)												
食	減塩を心がけた												
	毎食野菜を食べた(漬物以外)												
歯	1日2回以上、食後に歯を磨いた												
	ゆっくりよく噛んで食べた(1口30回以上をめやすに)												
運動	1日[]分以上歩いた。 または[]歩 歩いた。												
	以前より、+10分体を動かすように心がけた												
●1日のポイントを数えましょう。(○1つ=1ポイント)													
		3週目の合計			ポイント			4週目の合計			ポイント		
		100ポイント以上貯めましょう。						1～4週間の総計			ポイント		

記入欄

〜ごほうびポイント

該当する項目に○をつけていきましょう。

検診や行事に参加したら、実施月・内容などを記入して、ポイントを○で囲みます。

● 1年以内に受診した検診が対象になります。

項目	実施月	ポイント	
特定健診・健康診断・人間ドック等の受診	月	5	合計ポイント
胃がん検診受診	月	5	
大腸がん検診受診	月	5	点
胸部レントゲン検診受診	月	5	
子宮頸がん検診受診	月	5	合計ポイント
乳がん検診受診	月	5	
歯科健診・歯周病検診の受診	月	5	点

● 1年以内に参加したものが対象です。趣味活動など複数回参加した場合は、空欄に記入してください。

項目	内容等	ポイント	
禁煙に取り組んだ (元々たばこを吸わない人もポイントを得られます)		10	合計ポイント
趣味・文化・運動などの趣味活動を行った		5	
健康に関する講演会や教室・講座に参加		5	点
地域行事への参加 (例：地区防災、文化祭、体育祭、清掃活動など)		5	
ボランティアへの参加		5	合計ポイント
室内でできる運動 (筋トレ、ストレッチなど) を行った		5	
		5	点
		5	

チャレンジ期間内、毎週測定してポイントをゲットしましょう。

チャレンジ開始時の体重から変動を記入。

	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	ポイント	
体重の増減	<input type="checkbox"/> 増えた <input type="checkbox"/> 減った Kg	<input type="checkbox"/> 増えた <input type="checkbox"/> 減った Kg	<input type="checkbox"/> 増えた <input type="checkbox"/> 減った Kg	<input type="checkbox"/> 増えた <input type="checkbox"/> 減った Kg	5	合計ポイント
血圧	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	5	
						点

● 該当すれば加算できます。(ボーナスポイント)

項目	ポイント	
災害時のために、1週間分の食料、飲料、生活必需品などの備蓄をしている	10	合計ポイント
65歳以上で介護保険サービスを使っていない	10	
自分の生活を振り返るようになった	10	点
定期的にかかりつけ医を受診している	5	
定期的に乳がんや子宮頸がん検診を受診している	5	合計ポイント
食卓の日 (第3日曜日) を知っている	5	

※ごほうびポイントは30ポイント以上貯めましょう！

ごほうびポイント総計 点

