

# 健康マイレージ Q&A

- Q1** 同じ日に、体を動かす運動をしました。特定健診を受けました。健康づくり課主催の教室でスタンプを押しました。何ポイントになりますか？
- A** 「運動する」が1ポイント、「特定健診の受診」が3ポイント、「スタンプ」で1ポイント、合計5ポイント貯めることができます。
- Q2** チャレンジする前にかん検診を受けました。ポイントはようになりますか？
- A** 3ポイントになります。1年以内に受けたものが対象になります。
- Q3** 1日に、胃がん検診と大腸がん検診を受けました。何ポイントになりますか？
- A** がん検診は、複数の種類を受診しても3ポイントです。
- Q4** スタンプを押し忘れしました。どうなりますか？
- A** 自己申告のポイントになります。自分で、1ポイント、「ス」と日付を記入してください。
- Q5** ポイントカードをなくしてしまったらどうすればいいですか？
- A** 記録が残っていれば、新しいポイントカードに再度記入してください。記録がない場合は、初めからポイントを貯めてください。

## 「ふじのくに健康いきいきカード」について

- **カードはどこでもらえるの？**  
吉田町保健センター（健康づくり課）の窓口のポイントカードを持ってきてください。
- **どこで使えるの？**  
県内の「ふじのくに健康いきいきカード」協力店でカードを提示してください。町内の協力店舗と優待サービス内容は、吉田町ホームページにも掲載しています。  
また、町外の協力店舗は、静岡県のホームページに掲載しています。  
<http://mileage.shizuoka-kenzou.jp/>
- **カードの有効期限はあるの？**  
カード発行日から1年間が有効となります。1年以内であれば、協力店舗で色々なサービスが受けられます。



# よしだ

貯めよう!  
健康ポイント!

# 健康マイレージ



## 健康マイレージのすすめ方

- このパンフレットについているポイントカードを切り取ってお使いください。(カードは1人1枚まで)
- 自己申告ポイント、ボーナスポイントを貯めよう!
- カード全てにポイントが貯まった!
- ポイントカードを吉田町健康づくり課（保健センター）に提出し、「ふじのくに健康いきいきカード」に交換しよう。抽選で、町からプレゼントが当たる!!
- 「ふじのくに健康いきいきカード」を提出すると、協力店・協力施設で特典が受けられます。

**対象者**  
18歳以上の吉田町民  
または吉田町に通学・  
通勤している人

## 健康マイレージって何?

- 町民の健康づくりを応援するポイント制度です。
- 運動や食事、休養の取り組み、健（検）診の受診、健康講座や運動教室の参加など、健康づくりに取り組み、ポイントを貯めます。

ポイントカード

氏名 \_\_\_\_\_

性別 男・女 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

年齢 ( ) 歳 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

※ポイントが貯まったら、健康づくり課（保健センター）へ

# よしだ 健康マイレージ

## ポイントカード

貯めよう!  
健康ポイント!



**吉田町健康づくり課(保健センター)**  
〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉1567番地 TEL.(0548)32-7000

ポイントの貯めかたは2種類

- ①「健康づくりポイント」(自己申告)で貯める
- ②「ボーナスポイント」(自己申告【必須】・スタンプ)で貯める

## 1.「健康づくりポイント」(自己申告) ※1日1ポイント

下記5つの分野の項目の中から、自分に合った健康づくりを選んで、右の「私の目標」に書いて、実行してみよう！ 実行したらポイントカードに実践した日付と分野（食・運・心・歯・地）を記入。

### 食 食生活

- 食事の時は野菜料理（海藻・きのこ類も含む）を一品以上食べる
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上摂る
- 塩分控えめな食事を摂る
- よく噛んでゆっくり食べる
- 1日1回は誰かと一緒に楽しく食事をする



### 歯

- 毎食後、必ず歯を磨く
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う



### 運 活動・運動

- 今より、10分間長く歩く
- 1日30分以上、体力に合った運動、スポーツを楽しむ
- なるべく車を利用せず、歩いたり、自転車で移動する



### 心 こころの健康・たばこ・アルコール

- ストレス解消のため、趣味を楽しむ
- 6～8時間、睡眠を十分とる
- (喫煙者のみ) 禁煙する
- アルコールを飲むときは適量\*を守って飲むまたは、休肝日をつくる



\*適量は1日のアルコール量が20g以下です。「日本酒では1合」、「ビールでは500ml」、「焼酎25度では100ml」、「ワインでは200ml」に当たる量です。女性や高齢者はこの半分が適量になります。


### 地 地域活動・ボランティア活動

- 地域活動（清掃活動や防災訓練等）に参加する
- 町内会の会合や行事などに参加する
- ボランティア活動に参加する



日付と記号  
(食・運・心・歯・地)  
を記入してください

## 2.「ボーナスポイント」(自己申告・スタンプ)

必須 自己申告	特定健診・職場等での健康診査・人間ドックの受診	健1 と日付を記入	3 ポイント
	がん検診	検2 と日付を記入	
	歯周疾患検診	検3 と日付を記入	
	その他の検診	検4 と日付を記入	
スタンプ	健康づくり課主催の教室に参加 ※各教室1回のみ	スタンプ 	1 ポイント

5つの分野の目標を参考に自分に合った目標を決め、書いてみよう!!  
(3つまで決められます。途中で変えることもできます。)

### 私の目標

- 
- 
- 

【例】食 塩分控えめな食事を摂る

### カード記入のしかた

必須  
自己申告のボーナスポイント 3ポイントゲット  
スタンプのボーナスポイント 1ポイントゲット

ポイントカード (1マス1ポイント)

健1	健1	健1		食 11/3	運 11/4	心 11/5	歯 11/6	地 11/7
----	----	----	---	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

- 「食生活」の目標達成は、「食」と記入
- 「活動・運動」の目標達成は、「運」と記入
- 「こころの健康・たばこ・アルコール」の目標達成は、「心」と記入
- 「歯」の目標達成は、「歯」と記入
- 「地域活動・ボランティア活動」の目標達成は、「地」と記入
- ※1日1ポイント

記入方法/食生活→「食」、活動・運動→「運」、こころの健康・たばこ・アルコール→「心」、歯→「歯」、地域活動・ボランティア活動→「地」

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

【記入例】

運
11/1
健1
11/2


ポイントカード

必須 ボーナスポイント 3ポイント

特定健診・職場での健康診査・人間ドックの受診→「健1」、がん検診→「検2」、歯周疾患検診→「検3」、その他の検診→「検4」