

ポイントの記入例

ポイントのため方は簡単！
取り組んだ日付を書こう！



20ポイント
貯めよう！

1

健(検)診を受けた日付を書こう！

3ポイント！



2

目標に取り組んだ日付を書こう！

月 / 日



月 / 日



よしだ健康マイレージ

Vol.2

チャレンジシート

お楽しみ
何が当たる
かな？

受けて、参加して、
得しちゃおう！！

提出した方の中から10名に
3,000円相当のプレゼントが当たる！
また、ポイントカードを保健センターに
持参した方全員に粗品進呈！

切り取り

ポイントカード※取り組んだ日を記入しましょう

3ポイント！



4

5



6

7

8

9

10
楽しくなってきた！



11

12

13
がんばるぞ～！

14

15



16

あと少し 17

18

19

ゴール 20

切り取り

「よしだ健康マイレージ」とは...

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。



対象 18歳以上の吉田町民または吉田町内にお勤めの方

問い合わせ先

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

(電話) 0548-32-7000

(FAX) 0548-32-7462

よしだ健康マイレージに挑戦!



4つの手順

- 1 準備する**
右下のポイントカードを切り取ってください。
- 2 チャレンジする**
A. 健(検)診を受ける。
B. 健康づくり講座やイベントに参加する。
C. 健康づくりの目標を立て、取り組む。
- 3 提出する**
ポイントカードを提出してください。
提出場所: 吉田町保健センター
- 4 得する**
「ふじのくに健康いきいきカード」を発行します。また、保健センターに持参した方全員に粗品進呈! 年度末には、提出した方の中から10名にプレゼントが当たる♪

ふじのくに健康いきいきカードとは...

- どこで使えるの?
県内の「ふじのくに健康いきいきカード」協力店舗でカードを提示してください。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。

A 必須 健(検)診・社会参加ポイントで **3**ポイント貯めよう!

過去1年以内に受けた健診(検診)が対象です。ポイントカードに日付を書きましょう!

健康診断等	特定健診 後期高齢者健康診査 人間ドック 職場での健康診査
各種がん検診	子宮頸がん検診 乳がん検診 胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診
その他	骨粗鬆症検診 歯周病検診 肝炎ウイルス検診
75歳以上	社会参加 (地域活動・ボランティア)

C 毎日の健康づくりポイントで **1**日**1**ポイント貯めよう!
自分で目標を決めて取り組みましょう!

どんな目標にしたらいいのかな?
～目標の記載例～

- 食事の取り組み例**
 - ・塩分控えめな食事を摂る
 - ・主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上摂る
 - ・食事は野菜から食べ始める
 - ・缶コーヒー(加糖)、炭酸飲料などの甘い飲み物を飲まない
 - ・1日1回は誰かと一緒に楽しく食事をする
- 運動の取り組み例**
 - ・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。
- こころの健康・たばこ・アルコールの取り組み例**
 - ・6～8時間、睡眠を十分とる
 - ・禁煙!
 - ・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
- 歯の取り組み例**
 - ・歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- 地域活動・ボランティアの取り組み例**
 - ・外で清掃活動やボランティア活動をする
 - ・地域の組織(町内会)で活動をする
- 測定の取り組み例**
 - ・体重を測る
 - ・血圧を測る

B 健康づくり講座やイベント参加で **1**ポイント貯めよう!

町民健康相談
骨粗鬆症予防教室
ヘルシーな食べ方教室
生活習慣病個別相談
特定健診結果説明会
若返り貯筋塾(体操教室)
ウォーキングイベント
健康づくりセミナー
体組成測定

※左の目標記載例を参考にしてください。

目標	1	
	2	
	3	

切り取り

「よしだ健康マイレージ」ポイントカード

裏面に20ポイント貯まったら、吉田町保健センターに提出しよう! 持参した方には粗品進呈!

氏名	
住所	町外の方: 吉田町に勤めている はい ・ いいえ
TEL	

※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。