

「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ました。

○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の内容は、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？

カード発行日より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。



令和7年3月作成

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。

スタート 3ポイント 健(検)診を受けると 健(検)診を受けた日	7	12	17
	8	13	18
	9	14	19
4	10	15	20
5	11	16	
6			

ゴール

おつかれさま!

講座・イベントへの参加又は目標に取り組みポイントを貯めよう

1日1ポイント

よしだ健康マイレージ

Vol.5

チャレンジシート

よしだ健康マイレージは

- 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、健(検)診、健康づくりの教室など、健康づくりに取り組み、ポイントを貯めます。

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



①ためる

健康づくりに
取り組んで
ポイントを
ためよう



②もらう

20ポイント
たまったら、
保健センター
に提出



③つかう

「ふじのくに
健康いきいき
カード協力店」
でサービスを
利用しよう



よしだ健康マイレージ お楽しみ特典!

20ポイントを達成し、保健センターに
ポイントカードを提出した方

全員に粗品を進呈!

さらに、ポイントカードを提出した方の中から、
抽選で10名 にプレゼントが当たります。



切り取り

必須

健(検)診・社会参加で 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)

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
健康づくり教室等
スポーツ教室



スポーツ教室はこちら



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、自転車移動する。

●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(町内会など)で活動をする。

●測定の取り組み例

- ・体重を測る。
- ・血圧を測る。

●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る。または、休肝日をつくる。

「健康づくりポイント」
(自己申告)
※1日1ポイント



自分に合った目標を決め、書き出してみましょう。
目標を設定してください。
(目標記載例を参考にしてください!!)

①

②

③

※1日に複数の目標を達成した場合でも、1日1ポイントです。

【問合せ先】 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番地

TEL:0548-32-7000 FAX:0548-32-7462



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
持参した方には粗品進呈

年 月 日 提出

氏 名		年 齢	
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。