

15マイル貯めた方はこちらを進呈

カードの使用有効期間は、発行日から1年間です。

### ふじのくに健康いきいきカード

静岡県内のふじのくに健康いきいきカード協力店に提示していただくと優待を受けることができるカードです。

協力店は静岡県ホームページで確認できます。

静岡県ふじのくに健康いきいきカード



### 抽選で景品が当たる！

抽 選 日 令和5年3月3日（金）

- 2枚目以降のカードを達成した方には抽選で協力店提供の景品が当たります。
- マイルが全て貯まったマイレージカードを応募券として抽選を実施します。
- 抽選で当たった方へは連絡をします。景品は健康推進課（福祉保健会館）でお渡しします。

達成受付時に希望者には2枚目以降のカードを差し上げます



2枚目以降の達成したカードを健康推進課または国保年金課に提出



応募の中から抽選で景品が当たる！



マイレージカードは「裾野市健康診査・成人歯周疾患検診受診票」にも同封しています。

※ 1枚目のカードに15マイル貯まると「ふじのくに健康いきいきカード」と交換できます。

※ 2枚目以降のカードに15マイル貯まると協力店提供の景品が当たる抽選に応募できます。

1	2	3	4	5	11	12	13	14	15
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )
6	7	8	9	10	ご利用はご本人のみになります。 15マイル貯まったら健康推進課 もしくは国保年金課へお越しく下さい。				
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )					

令和4年度

# すその健康マイレージ



マイルを貯めて健康と景品を手に入れよう  
15マイル達成にチャレンジ！！



裾野市に在住・在勤の18歳以上の方が参加できるよ！

### 自分のペースでマイルが貯まるよ！

毎日取り組める目標をご自身で決め、実践状況を記録していただくとマイルが貯まります。

### 市で行う事業に積極的に参加しよう！

教室や講演会等で貯まるマイルは、主に市で主催する事業を対象としています。積極的に参加しましょう。

## —すその健康マイレージのすすめ方—

1

### マイルを貯める

- ①毎日の健康づくりを記録する
- ②健診や講座などを受ける



2

### 15マイル貯まった！

「ふじのくに健康いきいきカード」と交換しよう



3

### 抽選で景品が当たる！

2枚目以降の達成したカードを応募券として抽選で景品が当たります



抽選用景品提供の協力店はこちら（順不同）

- エブリィビッグデー裾野店
- 全日食チェーンひまわり佐野店
- ㈱クリエイトエス・ディー裾野滝頭店
- JAふじ伊豆五竜庵
- みどり作業所・グリーンカフェ花麒麟
- ㈱クリエイトエス・ディー裾野茶畑店
- 土屋商店
- 遊園地ぐりんぱ(株式会社 ピカ)

新型コロナウイルス感染症の影響により、変更が生じる可能性があります。

### 裾野市役所健康推進課

〒410-1117 裾野市石脇524-1 福祉保健会館1階  
電話番号 055-992-5711

お使いのパソコン  
点線で切り離して

ふりがな  
氏名 ( )歳

住所 〒 \_\_\_\_\_

裾野市

電話 ( )

裾野市役所健康推進課(Tel.055-992-5711)



### マイルを貯める期間

令和4年5月9日～ 令和5年2月17日

### 達成者受付期間

令和4年5月9日～ 令和5年2月24日

### 景品抽選日 ※申し込みは抽選日の前日まで

令和5年3月3日

# 1 マイルを貯めよう

マイルを貯める期間

令和4年5月9日(月)～令和5年2月17日(金)

マイルの貯めかたは2種類あります。組み合わせて15マイルを目指そう

## 1 『無理なく こつこつ 健康貯金』でマイルを貯める

毎日取り組める目標を決めよう！



目標の実践状況を記録しよう！

1か月分記録ごとに  
2マイル貯まります



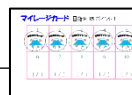
- 『無理なく こつこつ 健康貯金』を希望する方には、マイレージカードと一緒に記録用紙を配布します。記録用紙を活用して目標設定と実践状況の記録をしましょう。
- 毎日の生活の中で目標を意識しましょう。記録用紙が追加で欲しい方は健康推進課で配布します。

## 2 マイルが貯まる検診やイベント等を利用してマイルを貯める

マイルが貯まる健康診査や健康推進課の事業に参加



マイレージカードを提示してスタンプを押してもらおう



# 2 達成者受付をしよう

達成者受付期間

令和4年5月9日(月)～令和5年2月24日(金)

カードに15マイル貯まったら達成者受付をして「ふじのくに健康いきいきカード」と交換しましょう

- 「ふじのくに健康いきいきカード」への交換は健康推進課（福祉保健会館1階）・国保年金課（市役所1階）でできます。
- 「ふじのくに健康いきいきカード」への交換はご本人のみ有効です。代理の方の受け付けはできません。

※1枚目のカードに15マイル貯まると「ふじのくに健康いきいきカード」と交換できます。

※2枚目以降のカードに15マイル貯まると協力店提供の景品が当たる抽選に応募できます。

1	2	3	4	5	11	12	13	14	15
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )
6	7	8	9	10					
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )					

## 付与マイル数はこちら

新型コロナウイルス感染症の影響により、一部対象事業が中止になるなど変更が生じる可能性があります。



## スタート時の加算マイル

適応	付与マイル数	備考
40歳未満	2マイル	★加算は1枚目のカードのみです

## 定期的な健康チェック、教室や相談などの利用でマイルをゲット

適応	付与マイル数	備考
特定健康診査 後期高齢健康診査	2マイル ★結果が全て異常なし ⇒さらに2マイル加算 ★6～8月に受診 ⇒さらに2マイル加算	★職場等で受診した場合も左記に準じてマイルを付与します。ただし6～8月受診のマイルは付与されません。
成人健康診査 (がん検診・肝炎ウイルス検査)	胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳がん検診 肝炎ウイルス検査 ⇒それぞれ2マイル ★6～8月に受診 ⇒さらに2マイル加算(1回限り)	
特定保健指導	初回指導時に2マイル 3～6か月継続者にさらに2マイル	
人間ドック・脳ドック	2マイル	
成人歯周疾患検診 妊婦歯科疾患検診	2マイル	    ★ご自身で日付や内容等を記録してください。健康推進課でまとめてスタンプを押します。
無理なく こつこつ 健康貯金	あらかじめ設定した目標の達成状況を1か月分記録するごとに ⇒2マイル	
健康推進課事業 ・すそのウォーキング ・8020養成講座 ・ゲートキーパー養成講座	左記事業1回参加毎に ⇒2マイル	
健康推進課事業 上記以外 市が主催する事業 (イベント・講演会・講座等)	左記事業1回参加毎に ⇒1マイル	
その他指定事業 ・地区サロン ・ラジオ体操 ・体育館トレーニング、スポーツ教室 ・南児童館の利用 ・子育て支援センターの利用 ・シニアクラブ事業		

お使いください  
点線で切り離して

ふりがな  
氏名 ( )歳

住所 〒 -

裾野市

電話 ( )

裾野市役所健康推進課(Tel.055-992-5711)



マイルを貯める期間

令和4年5月9日～ 令和5年2月17日

達成者受付期間

令和4年5月9日～ 令和5年2月24日

景品抽選日 ※申し込みは抽選日の前日まで

令和5年3月3日