

令和8年度 1人1回限り
裾野市在住・在勤の18歳以上の方限定

令和8年度

マイルを貯めて健康と景品を手に入れよう

すその健康マイレージ

チャレンジシート

すその健康マイレージのすすめ方

マイルの貯め方を選ぶ

このチャレンジシート(紙)または
LINE ショップカードで
貯めるか選ぶ(併用可)

LINE ショップカードの場合
まず市公式 LINE に友達追加

こちらから→



マイルを貯める

- ① 毎日の健康づくりを記録
- ② 健診や指定の事業・イベントに参加



10マイル貯まった!

「ふじのくに健康いきいきカード」
と達成賞を進呈。さらに抽選で景品
が当たります

やった~!



達成者にはこちらをプレゼント

①

全員に「ふじのくに
健康いきいきカード」



②

どちらか選んで
いただきます



先着100名
「ヘルシーパーク裾野3時間無料券」
※市外在住の方は、別途入湯税(150円)がかかります
または「歯みがきセット」

Or



先着200名



達成者の中から抽選で30名に景品が当たります
景品の一例です



景品は変更になる可能性があります

お問合せ

〒410-1117 裾野市石脇 524-1 裾野市福祉保健会館 1階 055-992-5711
裾野市健康推進課

1 マイルを貯めよう

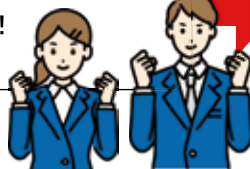
マイルを貯める期間

令和8年6月1日(月)～令和9年1月29日(金)

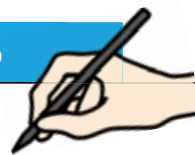
マイルの貯めかたは2種類あります。組み合わせて10マイルを目指そう

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日分を記入すると→1ポイント

10日分を記入したら→10ポイント

10ポイントたまったら→1マイル (マイルはひと月に1回まで)

- 『無理なく こつこつ 健康貯金』を希望する方には、チャレンジシート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 健診の受診や事業・イベントの参加でマイルを貯める

マイルが貯まる健康診査や指定の事業・イベントに参加



チャレンジシートに受診日(参加日)と内容を自分で記入しましょう。

- LINE ショップカードでマイルを貯める場合

各会場・福祉保健会館で2次元コードをスキャン※医療機関で実施した健診は、福祉保健会館1階(健康推進課)での取得



コードをスキャン

2 達成者受付をしよう

達成者受付期間

令和8年6月8日(月)～令和9年2月12日(金)

チャレンジシートまたはLINE ショップカードのマイルの合計が10マイルに達したら、達成者受付を行い「ふじのくに健康いきいきカード」と達成賞を受け取りましょう。マイルの確認は健康推進課で行います。

- 『無理なく こつこつ 健康貯金』でマイルを貯めた方は記録用紙をお持ちください。
- 「ふじのくに健康いきいきカード」への交換・達成賞の進呈は健康推進課(福祉保健会館1階)へお越しください。※ご本人のみ有効です。代理の方の受け付けはできません。
- 達成したシートは景品抽選会にも応募します。LINE ショップカードの方は、応募券をお渡しします。必要事項をご記入のうえ、応募してください。

3 達成賞・抽選景品

抽選会

令和9年2月19日(金)



全員

「ふじのくに健康いきいきカード」
「ヘルシーパーク裾野3時間無料券」(先着100名) または「歯みがきセット」(先着200名)
※ヘルシーパーク裾野3時間無料券は、市外在住の方は別途入湯税(150円)がかかります。

抽選

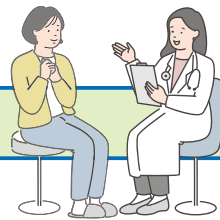
お米・スポーツドリンク・お掃除グッズなど協定締結企業の景品をご用意しています。(合計30名)
何が当たるかお楽しみに ※当選された方には、個別にご連絡いたします。

付与マイル数はこちら

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



		事業・イベント等	付与マイル数
健康貯金		無理なく こつこつ 健康貯金	1か月に10日以上取り組みで 1か月毎に1マイル
健康推進課		<ul style="list-style-type: none"> ・成人食事健康相談 ・歯や口の健康相談 ・すそのウォーキング ・健康と歯のフェスティバル 	1回参加毎に1マイル
		<ul style="list-style-type: none"> ・成人健康相談 ・ナイトフィットネス ・8020養成講座 ・寄り道試食会 	
		寄り道ウォーキング	
		健康推進課が対象と認めた事業 上記以外	1回参加毎に1マイル
通年事業		障がい者スポーツ教室	1回参加毎に1マイル
		ピア meets ピア in すその	1回参加毎に1マイル
		シルバー生きがい教室	1回参加毎に1マイル
		市グラウンドゴルフ大会（裾野市老人クラブ連合会）	1マイル
		市ペタンク大会（裾野市老人クラブ連合会）	1マイル
		寿大学	1回参加毎に1マイル
		S-SPO ボランティアへの参加	1回参加毎に1マイル
健診		特定健康診査・後期高齢者健康診査	1マイル
		人間ドック・脳ドック	健診毎に1マイル
		成人健康診査（がん検診・肝炎ウイルス検査）	1検診につき1マイル
		特定保健指導	初回指導時に1マイル 3～6か月継続者にさらに1マイル
		成人歯周病検診・妊婦歯科疾患検診	1検診につき1マイル
		結核健康診断	1マイル
季節のイベント		富士山すその阿波おどり	観覧または参加で1マイル
		児童・生徒アイデア展	1マイル（複数回行っても1マイル）
		富士山すそのパノラマロードコスモスまつり	1マイル
		裾野市民芸術祭	1マイル（複数回行っても1マイル）
		裾野市老人クラブ連合会「いきいき創造祭」	観覧または参加で1マイル
		すこっぷクリスマスコンサート	1マイル



- ★職場等で受診した健診、人間ドック・脳ドック等も上記に準じてマイルを付与できます。
- ★LINEショップカードのマイルは、各会場または福祉保健会館1階（健康推進課）で取得できます。
- ★医療機関・歯科医院で実施した健診（検診）につきましては、福祉保健会館1階（健康推進課）での取得のみとなります。
- ★LINEショップカードを取得できない場合は、チャレンジシートにご記入いただくか、携帯電話を持って福祉保健会館1階（健康推進課）に來所ください。（チャレンジシートとショップカードとの併用は可能です。）

すその健康マイレージ

チャレンジシート

前ページの事業・イベント等に参加した方は、例のように日付と内容をご自身でご記入ください。
 「無理なく こつこつ 健康貯金」で1か月に10日以上取り組みがあった方も、1マイル記入してください。



6月 17日
 内容 1
 大腸がん健診

7月 31日
 内容 2
 7月 健康貯金

8月 8日
 内容 3
 富士山すその
 阿波おどり

ここからスタート→

Go! Go!

月 日
 内容 1

月 日
 内容 2

月 日
 内容 3

月 日
 内容 4

月 日
 内容 5

Go! Go!

もう一息

↓折り返しFight!

月 日
 内容 10

月 日
 内容 9

月 日
 内容 8

月 日
 内容 7

月 日
 内容 6

やったね! ゴール!

ラストスパート!

Go! Go!

LINE
 ショップカードに
 関するマイル数

抽選番号

※市で記入します

記入して切り取らずにお持ちください

(フリガナ) ()

氏名 _____ TEL _____

住所 _____

生年月日 昭和・平成 年 月 日 年齢 _____ 歳

※市で記入します

達成受付日 令和 年 月 日 抽選番号 _____