

～ 目指そう！健康長寿 世界一！～

元気静岡マイレージ




静岡市は「子どもの育ちと長寿を支えるまちの推進」に取り組みます

健康づくりにチャレンジし、
ポイントを貯めて、
健康とお得をゲットしましょう！

対象者

18歳以上の静岡市民
(在勤、在学の方を含みます)

葵区PRキャラクター
あおいくん

©清水区 シズラ

駿河区応援隊長
トロペー

『元気静岡マイレージ』の流れ

チャレンジ期間

令和5年6月1日～令和6年1月31日

自分で設定した健康づくりの
目標に取り組み、ポイントをためよう！

毎日の取組 50ポイント以上 + 健診受診 10ポイント = 合計 60ポイント以上

受付期間

令和5年7月1日～令和6年1月31日

60ポイント以上たまったら、
「健康チャレンジシート【提出用】」を
提出しましょう！

申請方法は2通り！

- ①窓口に提出(健康づくり推進課または各保健福祉センター)
- ②オンラインで申請(詳しくは中面申請方法ページへ)

特典1 お得なカードがもらえる！

ふじのくに健康いきいきカードを
全員にプレゼント!!

協力店でカードを提示すると、様々なサービスが受けられます！



さらに！

特典2 賞品が当たる抽選に参加できる！

抽選は、令和6年2月に実施します

裏面の商品一覧から一つ選んでチャレンジシートに記入するだけ！

(注)①ご応募は、お一人様1回限りとさせていただきます。

②応募基準を満たしていない場合(ポイントが60ポイント未満、健診(検診)日未記入等)は、抽選の対象となりません。

③あて先不明等の理由により特典をお届けできない場合は、当選権利を取り消しとさせていただきます。

④当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

⑤賞品の内容は変更する場合があります。

⑥当選に関するお問い合わせは受け付けておりません。

A~Tまでの商品のうちから1つ選んで
健康チャレンジシートに記入しましょう。
抽選に応募できます!

賞品ゲットの
チャンス!!



駿河区応援隊長
トビペー

A 清水エスパルスホーム
ゲームペアチケット



静岡市はエスパルスの
ホームタウンです。
(株)エスパルス

5組
10名様

B コーヒー・紅茶セット
(10個セット)



※商品の内容は変更となる場合がございます。
味の素AGF(株)

10名様

C 食塩無添加
カゴメトマトジュース
(720ml×2本セット)



カゴメ(株)

15名様

D 杏林堂薬局で使える
商品券3,000円分



(株)杏林堂薬局

10名様

E 芹沢銈介美術館
企画展招待券



静岡市立芹沢銈介美術館

20名様

F 「しずチカ茶店一茶」
茶商選りすぐりのお茶
(2個セット)



しずチカ茶店一茶

10名様

G シネシティ ザート
映画特別ご招待券



静活(株)

5名様

H ボウリング
1ゲーム共通無料券
本券で6名様まで有効

狐ヶ崎
ヤングランドボウル
藤枝グランドボウル
神明ボウル
トマトボウル
Bolo(ボーロ)
でご利用できます。



静岡県ボウリング場協会

20名様

I きよさわレモン3点セット
(清沢式ぶっかけレモン2点・
レモンキャンディー)



NPO法人
フロンティア清沢

5名様

J ホテイやきとり・ツナ
缶詰セット(12缶)



ホテイフーズ
コーポレーション

12名様

K 即攻元気ゼリー
4種詰め合わせ
(12個セット)



(株)明治

10名様

L ミルク生活プラスST1箱と
毎朝爽快Light12本セット



森永乳業(株)

20名様

M 清水ナショナルトレーニングセンター
レストラン「エス・コリーナ」
お食事券1,000円分



(公財)静岡市まちづくり公社

5名様

N 静岡市
ふれあい健康増進館ゆらら
1日使用回数券(大人)(6回分)



(公財)静岡市まちづくり公社

5名様

O 静岡市北部勤労者福祉センター
ラベック静岡 使用回数券
(11回分)



(公財)静岡市まちづくり公社

10名様

P 静岡市東部勤労者福祉センター
清水テルサフィットネス
利用券(11回分)



(公財)静岡市まちづくり公社

5名様

Q メンソレータム
ハンドベール ウィルフリー
ポンプタイプ



ロート製薬(株)

24名様

R ソイジョイ7本
詰め合わせ



大塚製薬(株)

15名様

S 「キリン iMUSE」3商品
(ヨーグルトテイスト・レモン・
免疫ケアウォーター)
各4本アソート 12本セット



キリンビバレッジ(株)
静岡営業部

12名様

T 大人のための粉ミルク
「おなかにやさしい」300g
缶・スティックタイプ
10g×10本セット



雪印ビーンスターク(株)

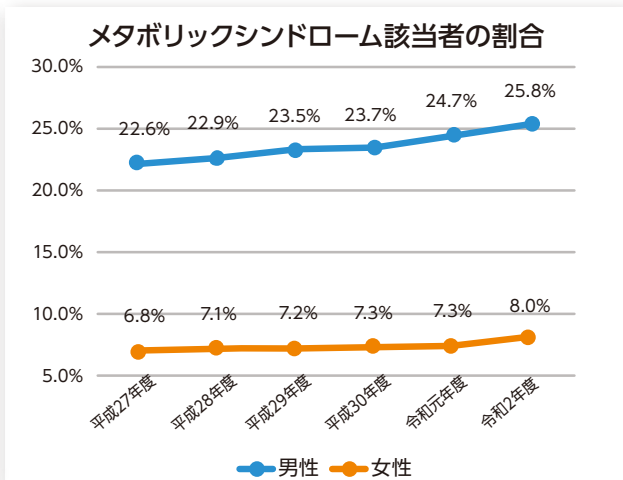
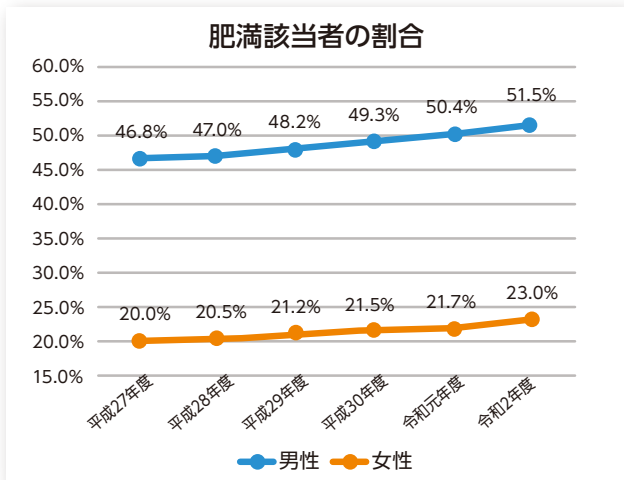
12名様

※賞品の写真はイメージです。

令和2年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データより



静岡市民の肥満とメタボが増えています!

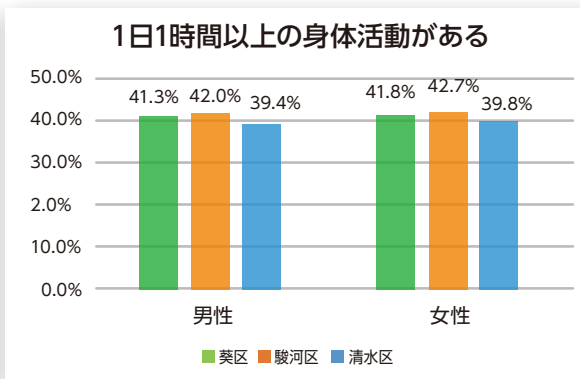
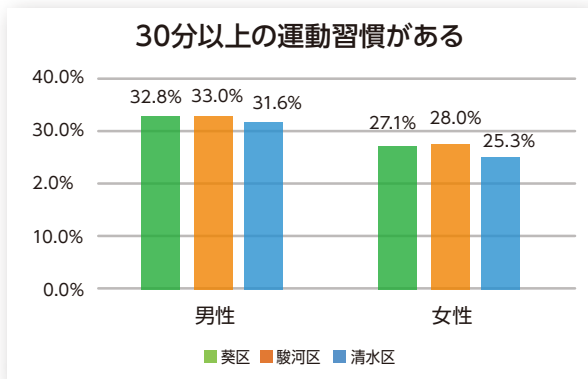


肥満該当者: BMI25以上または腹囲男性85cm以上、女性90cm以上

メタボリックシンドローム該当者: 腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、かつ
 血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れている、もしくは服薬中

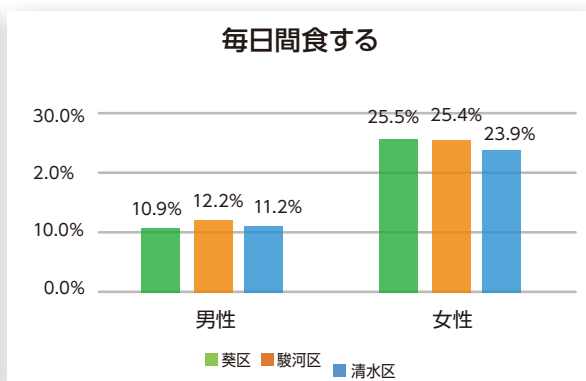
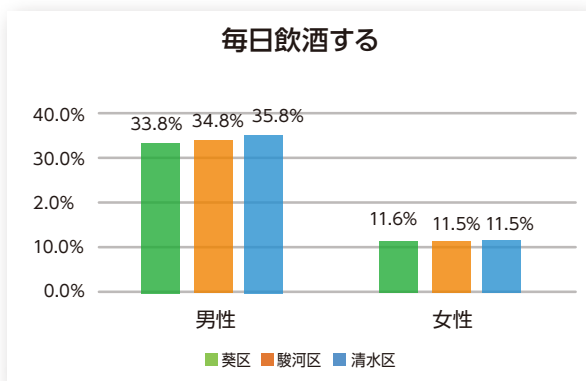
3区別で運動習慣、飲酒習慣、間食摂取の状況を見てみると...

駿河区の方は体をよく動かしているね!



駿河区広報隊長 トロバ

飲酒や間食はカロリー摂取が多くなり肥満につながりやすいよ。適度に楽しもう!



肥満は高血圧をはじめ様々な生活習慣病のリスクを高めます。今から食事・運動習慣を見直しましょう!



葵区PRキャラクター あおいくん

運動と食事で肥満・生活習慣病を予防・改善しよう

生活の中で体を動かす工夫を!

ウォーキングのポイント

顎は引いて
視線はまっすぐ

お腹を引き締め、
腰を前へ
押し出す感覚で

歩幅は
いつもより
ちょっと広め
サッサのリズムで



背筋を伸ばす

肩の力を抜いて、
肘を曲げ
腕は後ろに
引くように振る

着地はかかと
からつま先へ

後ろの
足の付け根が
伸びるように歩く

コロナ禍で外出頻度が減って筋肉量が落ちていませんか？
加齢とともに、下肢の筋力は落ちていきます。筋力維持にも、
ウォーキングが効果的です。

10分体を動かすと消費できるエネルギーは?

| | 歩行 | ジョギング | 自転車 |
|--------|--------|--------|--------|
| 体重50kg | 20kcal | 50kcal | 25kcal |
| 体重60kg | 20kcal | 60kcal | 30kcal |
| 体重70kg | 25kcal | 70kcal | 35kcal |
| 体重80kg | 30kcal | 85kcal | 40kcal |

注意メモ

- 息は止めず、呼吸を意識する
- 歩く前にはストレッチ!
- こまめに水分補給!
- 体調が悪い時は休む
- 無理せず、時間や距離を
少しずつ伸ばしていく

やってみよう! プラス¹⁰テン



自宅で…歯磨きしながら
かかとの上げ下げ



職場で…昼休みに
デスクでストレッチ



外出先で…
ウィンドウショッピングしながら
背筋をのばして歩いてみる



バス停を1つ手前で
下車して歩いてみる

よく噛んでバランスの良い食事を!

野菜350gとはどれくらい?

生野菜は両手で3杯、
ゆでたら片手で3杯になります



生の状態では

料理すると

野菜には塩分の成分であるナトリウムを排出する働きがあるカリウムが多く含まれています。

1日5皿
食べるには…

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に昼食が外食の人は、朝食で2皿食べましょう。
2皿の料理が揃えられない人は、2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理をそろえましょう。

☆かんたんレシピや食の情報のことなら
「健康貯金スタートブック」!!

まずはお気軽にアクセス



5皿の
野菜料理

ワンポイント アドバイス

●1日3食バランスよく食べましょう

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品や果物を摂りましょう。

●減塩に心がけましょう

煮物はだし汁をきかせ、香辛料や酢、減塩調味料を利用したり、
みそ汁などの汁物は1日1回にしたり、具沢山にする、麺類の汁は残すなど、
塩分を摂り過ぎないように気をつけましょう。

●野菜は、加熱したり、汁物に加えて多くとる工夫を!

☆「減塩&野菜を多く」とることが生活習慣病の予防につながります。

朝ごはんも大事! レシピはこちらから
「毎日元気deおはようレシピ」



健康チャレンジシートの書き方

1 生活習慣をチェック(チャレンジ前に記入)して健康づくりの取組目標を立てましょう!

1~12の項目について、健康チャレンジの前後で「はい」か「いいえ」のどちらかを○で囲んでください。自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

| | | チャレンジ前 | | チャレンジ後 | | |
|---------|----|--------------------------|----|--------|----|-----|
| 栄養・食生活 | 1 | 薄味を心がけている | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 2 | 毎食、野菜料理を一品以上食べる | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 3 | 1日1回果物を食べることを心がけている | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 4 | 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心がけている | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 5 | 1日3回食べるようにしている | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 6 | よく噛んでゆっくり食べるように心がけている | はい | いいえ | はい | いいえ |
| 身体活動・運動 | 7 | 1日に6,000歩程度の歩行をする(約60分) | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 8 | 週2回以上30分以上の運動をしている | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 9 | 通勤・通学は徒歩、自転車を利用する | はい | いいえ | はい | いいえ |
| | 10 | 家事や仕事などで、からだをよく動かしている | はい | いいえ | はい | いいえ |
| タバコ | 11 | ★タバコは吸わない、または卒業した | はい | いいえ | はい | いいえ |
| 歯と口 | 12 | 1日3回歯みがきをする、歯間ブラシを使う | はい | いいえ | はい | いいえ |

↑上記を参考に、取組目標を自分で決めて、記入します。

★禁煙の目標を選ぶと○1つで2ポイントになります!

チャレンジ後の変化も自分でチェックしてみましょう

| | |
|------|---|
| 取組目標 | 自由目標: (例1) 食後に30分歩く (例2) 味噌汁は1日1回までにする |
| 歯 | デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具を使用する |
| 体重測定 | 体重を計測する |
| 血圧測定 | 血圧を計測する |

自分で実行できそうな、無理のない目標を決めましょう

2 健康づくりの目標に取り組んで50ポイント貯めよう! (40歳未満で健診(検診)受診をしない人は60ポイント)

★健康チャレンジシート(提出用)に、取り組んだ日付を記入します。(1日最高6~7ポイント/自己申告)

取組目標が実施できたら○をつけましょう。○1つで1ポイントになります。(禁煙は○1つで2ポイント)

※スタンプポイント対象事業に参加した場合は、市または団体よりスタンプ🍷が押されます。

対象事業 ⇒ 保健福祉センターでの事業(講演会など) 自主グループ活動(しぞ〜かでん伝体操など)

毎月19日開催のウェルネスパーク静岡(静岡伊勢丹7階)イベント

取り組んだ日を自分で記入してください

| 項目 \ 月日 | 7/1 | 7/2 | 7/3 | 7/4 | 7/5 | 7/6 | 7/7 | 7/8 | 7/9 | 7/10 | 7/11 | 7/12 | 7/13 | 7/14 | 7/15 |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| 取組目標 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | × |
| 歯 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 体重測定 | ○ | × | ○ | × | × | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ |
| 血圧測定 | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ |
| スタンプポイント対象事業 | | | | | | 🍷 | | | | | | | | | |
| ポイント小計 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 6 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |



スタンプポイントは、1つにつき2ポイント獲得できます!

毎日のポイントの合計を記入してください

| | |
|----------|----|
| 毎日ポイント合計 | 50 |
|----------|----|

年に1度は健康診断を受けましょう!

3 40歳以上の方は、必ず健診(検診)受診の年月を記入してください



令和5年2月～令和6年1月の間に受診した、以下の健診(検診)が対象です。
 ☆対象健診(検診)→ 特定健診、人間ドック、職場健診、がん検診、歯科健診
 ★健診(検診)を受診すると10ポイント獲得できます!

- ★健康チャレンジシート(提出用)に、受診月を記入します。
- ・40歳未満の方で、健診(検診)を受診する機会がない方は、「40歳未満」に○を付けてください。
- ・健診を受けていない方は健診ポイントが付かないのでその分健康目標に取り組んで60ポイントをゲットしましょう!

受けた項目に○をつけ、年月を記入し、健診ポイントの10に○をつけてください

| | | | | |
|------------|-------------------------------|---------------|--------|-------|
| 健診(検診)を受けた | 生活習慣病予防の健診(特定健診、人間ドック等) | R5年 9月 | 健診ポイント | 40歳未満 |
| | がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺) 歯科健診 | R5年10月 年 月 | | |

4 60ポイント以上貯まったら健康チャレンジシートを提出しよう!

健康チャレンジシート(提出用)に、住所、氏名、電話番号、年齢、希望する賞品の記号を1つ記入し、窓口提出(健康づくり推進課または各保健福祉センター)またはオンラインで申請をしてください。

オンライン申請方法

こちらのQRコードもしくはURLから申請フォームへ! 必要事項を入力するだけで申請できます!



※健康チャレンジシート【提出用】の「②毎日の健康づくりの取組記録表」を記入し、その写真添付が必要です。

URL: <https://logoform.jp/f/oYQu7>

注) オンライン申請の場合、ふじのくに健康いきいきカードは申請月の翌月末までに郵送させていただきます。

仕事で窓口まで行く時間がない…
郵便で送るのは面倒…
そんなあなたに!



©清水区 シズラ

健康チャレンジシート 提出 窓 口

| 区 | 提出窓口 | 電話番号 | 所在地 |
|----|------------|----------|----------------------|
| 葵 | 健康づくり推進課 | 221-1376 | 葵区追手町5-1(市役所静岡庁舎12階) |
| | 城東保健福祉センター | 249-3180 | 葵区城東町24-1 |
| | 東部保健福祉センター | 261-3311 | 葵区千代田7丁目8-15 |
| | 北部保健福祉センター | 271-5131 | 葵区昭府2丁目14-1 |
| | 藁科保健福祉センター | 277-6712 | 葵区羽鳥本町5-10 |
| 駿河 | 南部保健福祉センター | 285-8111 | 駿河区曲金3丁目1-30 |
| | 長田保健福祉センター | 259-5112 | 駿河区鎌田574-1 |
| | 大里保健福祉センター | 288-1111 | 駿河区中野新田57-5 |
| 清水 | 清水保健福祉センター | 348-7711 | 清水区渋川2丁目12-1 |
| | 蒲原保健福祉センター | 385-5670 | 清水区蒲原721-4 |

● 受付時間/8:30~17:00(土日祝日、年末年始除く) 郵送の場合は、健康づくり推進課(〒420-8602)にお願いします。

①健康づくりの取組目標を立てよう

| | |
|------|-----------------------------|
| 取組目標 | 自由目標: |
| 歯 | デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具を使用する |
| 体重測定 | 体重を計測する |
| 血圧測定 | 血圧を計測する |

②「毎日の健康づくりの取組記録表」を記入しよう



オンライン申請の方はこの表を記入しカメラで撮影・添付してください

| 項目 | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|--------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 取組目標 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重測定 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血圧測定 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スタンプポイント対象事業 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ポイント小計 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 項目 | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|--------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 取組目標 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体重測定 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血圧測定 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スタンプポイント対象事業 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ポイント小計 | | | | | | | | | | | | | | | | |

毎日
ポイント合計

③健診(検診)の受診月を記録しよう

| | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------|---|---|------------|-------|
| 健診(検診)を受けた (令和5年2月~令和6年1月の間) | 生活習慣病予防の健診(特定健診、人間ドック等) | 年 | 月 | 健診 ポイント | 40歳未満 |
| | がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺) | 年 | 月 | | |
| | 歯科健診 | 年 | 月 | | |

☆あなたのポイントは・・・☆

毎日ポイント合計 + 健診ポイント = ポイント

☆60ポイント以上貯まったら下記に記入し、賞品ゲットの抽選にチャレンジ☆

| | | | | |
|----|--|---------------------|---|--------------------|
| 氏名 | | 年齢 | 歳 | 希望する賞品の記号 (A~T) |
| 住所 | | 電話番号 (日中連絡がつく番号) | | |

◎記載された個人情報は、当事業以外には使用しません。

☆アンケートにご協力ください☆ 下記のうち、該当するものに○をつけてください。

- ①マイレージへの参加にあたり、新たな健康づくりの取組を始めましたか? はい・いいえ
- ②マイレージ期間中は健康に対する意識が高まりましたか? はい・いいえ・どちらともいえない
- ③チャレンジの前と後で体重の変化はありましたか? はい⇒1kg以上減った・1kg以上増えた
変わらない(±1kg未満)・わからない
- ④チャレンジの前と後で変化があった生活習慣に○をつけてください
薄味にした・野菜量が増えた・食事バランスが良くなった・運動量が増えた・禁煙した
その他()

ご協力ありがとうございました。



「ふじのくに健康
いきいきカード」とは？

静岡県内の「ふじのくに健康いきいきカード」
協力店で、カードを提示することにより、様々
なサービスが受けられる制度です。

カードの有効期限は？

カード発行日から1年間有効となります。

※協力店舗の情報はホームページで
確認できます。

ふじのくに健康マイレージ

もしくはこちらの
QRコードから



ふじのくに健康いきいきカードが使える静岡市内の協力店舗と特典内容

| 区分 | 協力店/団体 | 場所/店舗 | 特典 |
|---------------|-------------------------------|--|--|
| 健診 | 聖隷健康サポートセンター Shizuoka | 駿河区曲金六丁目8-5-2 | 左記センターにて人間ドックを受診された際に、 受付窓口にて障がい者支援施設で作られた作品を1点プレゼント |
| | SBS静岡健康増進センター | 駿河区登呂三丁目1番1号 | 人間ドック、健診受診者には 当センターオリジナル記念品をプレゼント |
| 運動 | スポーツクラブ&スパ ルネサンス静岡 | 駿河区稲川2-1-32 7F | ①入会金無料 ②施設体験無料(お一人様1回限り) |
| | トレーニングジム GranESTA | 駿河区曲金一丁目7-12-1 スポーツ堂接骨院内2階 | パーソナルトレーニング5回コース 20%off |
| | プライベートジム Dand.A 静岡店 | 葵区紺屋町2-6紺屋町ビル5階 | パーソナルトレーニング体験 5,500円 → 無料 |
| 飲食 | 沼津魚がし鮓 | 沼津魚がし丼・アスティ静岡店 流れ鮓・静岡パルシェ店、プレミアム静岡本店(アスティ静岡内)、 新静岡セノバ店、流れ鮓・静岡石田店 | 板前お薦めの一品プレゼント ※他の割引券と併用不可 |
| 買物 | クリエイト | 庵原由比店、清水下野店、清水興津店、清水有東坂店、 清水緑が丘店、清水梅田町店、静岡曲金店、静岡大谷店、 静岡高松店、静岡中田店、静岡八幡店、静岡電南店、 静岡羽鳥店、クリエイトCremo静岡東急スクエア店 | お会計時、ふじのくに健康いきいきカードのご提示で 「栄養士が考えた毎日飲みたい青汁」を1袋プレゼント ※1日1回限り |
| | アピタ静岡店 | 駿河区石田一丁目5番1号 | UCS/マジカ(majica)カード感謝デー(アピタは毎月9.19.29日)にお買 上げシート2000円分とふじのくに健康いきいきカードをサービスカウ ンターへお持ちいただくと、ペットボトル飲料500mlを1本プレゼント |
| | 株式会社 杏林堂薬局 | 静岡瀬名川店、静岡登呂店、清水三保店、 静岡山崎店、静岡千代田店、静岡小鹿店、静岡松富店、 静岡大坪店、静岡草薙店 | 杏林堂ポイントカードポイント2倍※月1回健康ポイントDAY設定 いたします。詳しくは店舗ポスターでご確認ください。※本人による いきいきカードの提示に限ります。 |
| | 静岡鉄道株式会社 | 葵区鷹匠一丁目1番1号 | 新静岡セノバ5階ルルカカードカウンターにて、 ルルカポイントを10ポイント付与。 ※1か月に1回限り |
| 遊び | 株式会社 大鉄アドバンス 大鉄観光サービス静岡営業所 | 駿河区西脇1163-3 | 大鉄アドバンス大鉄観光サービス主催旅行フレンドツアー 旅行代金3%割引 |
| | 神明ボウル | 葵区神明町71-1 3F | ゲーム代が通常料金より100円引き ※他サービスとの併用はできません。また、使用できない期間もあり ます。 |
| | トマトボウル | 駿河区下川原五丁目36-17 | 大人の方も小人料金でプレイできます。 (700円)⇒(550円) |
| | 狐ヶ崎ヤングランドボウル | 清水区上原1-6-16 イオン清水3F | 2ゲーム+貸靴=¥1,300 |
| | Bolo | 葵区七間町4番地 | カード提示で1ゲーム無料(カード提示者に限る) |
| その他 | 静岡ガス エネリアショールーム静岡 | 駿河区八幡1-5-38 | 粗品をプレゼント ※カード有効期間中に1回限り |
| その他 保険 | アフラックサービスショップ | MARK IS 静岡店 | ご相談の方のみアフラックダックのマスコットを一つ進呈 (カードの有効期間中に一つ) |
| | | 日本調剤 ほけんショップ 追手町店 | 保険の無料相談時にグッズ一つ進呈(カードの有効期間中に一つ) |
| 美容 ・ 健康 | 美容室FORTE(フォルテ) | FORTE中田店、FORTE城北店、 FORTE草薙店、美容室PALS | トリートメントorヘッドスパ いずれか1回無料 |
| | SATNADI(サナディ) カウンセリングルーム | 葵区常磐町3-3-15 ラックス常磐町401 | 初回料金2,000円引き |
| | グレイス・ピリオド カウンセリングルーム | 駿河区下川原6-9-22 ハピネスⅢ302 | カウンセリング料金10%OFF |

※特典の内容は、該当店の業務変更等、都合により変更させていただく場合がございます。
※他サービス・割引券との併用はできません。
※この事業は静岡市と静岡県の協働事業です。

令和5年3月末時点