

ふじえだ

# 健康マイレージ

## チャレンジシート

健康は毎日の生活から



体重計測



歯

休養

食事



運動



**2週間**  
**チャレンジ**  
ポイントを貯めて  
健康と  
お得をゲット!

問い合わせ先

藤枝市 健康福祉部 健康企画課

〒426-0078 藤枝市南駿河台1-14-1 藤枝市保健センター

TEL 054-645-1113 FAX 054-645-2122

E-mail kenkokikaku@city.fujieda.lg.jp

藤枝市役所ホームページ <http://www.city.fujieda.shizuoka.jp/>

ふじえだ健康マイレージ

検索



# 「ふじえだ健康マイレージ」の流れ

参加対象:4月1日現在、18歳以上の藤枝市に在住・在勤・在学している人



スタート

スタートは、このチャレンジシートを手に入れたその日から、いつでもOK。  
※パソコンやスマホ、携帯電話で利用できるweb版もあります。  
『ふじえだ健康マイレージ』で検索

目標を  
たてる

- 毎日の健康記録のポイント…  
「運動」「食事」「休養」「歯」「体重計測」の5項目  
「運動」「食事」は自分で目標を設定
- ボーナスポイント…  
「健(検)診を受けた」、「イベントに参加した」など

記録・  
貯める

- チャレンジシートの記入  
毎日自分で決めた目標が実践できると○。  
○ひとつで2ポイントに換算します。



ゴール

- 2週間以上実践して  
100ポイント以上貯まったら申請します。

毎日の健康ポイント計	+	ボーナスポイント計	=	合計
80ポイント以上		20ポイント以上		100ポイント以上

※毎日のポイントの計が80ポイント以上、ボーナスポイントの計が20ポイント以上あることが必須条件です。

## 申請方法

- 窓口で申請する場合  
申請書に記入して、健康企画課(保健センター2階窓口)へ提出してください。
- 郵送で申請する場合  
①チャレンジシートのコピーと②申請書を、下記までお送りください。  
〒426-0078  
藤枝市南駿河台1-14-1  
藤枝市健康企画課「ふじえだ健康マイレージ」担当宛て



交付

本人宛に1年間有効の「ふじのくに健康いきいきカード」を  
交付します。



使う

「ふじのくに健康いきいきカード」協力店でカードを  
提示すると、特典が受けられます。



## ご質問にお答えします

# 毎日の健康記録のヒント!!

毎日のウォーキングはどのくらい歩けばいいの?

**A** 自分ができる歩数にチョットだけ足すと目標になるでしょう。

歩くことは\*「健康寿命」を延ばすためにも大切です。目標値は20歳から64歳の男性は9,000歩・女性は8,500歩、65歳以上の男性は7,000歩・女性は6,000歩です。距離にすると一般男性(歩幅65cm)は、9,000歩だと約6km弱の計算です。

※「健康寿命」とは介護を受けずに日常生活を送ることができる期間

### 運動



毎日歩くのは大変なんだけど、家の中でできることでもいいの?

**A** もちろんです。ストレッチやヨガなどでもOKです。

運動習慣があると、運動習慣が無い人に比べて、生活習慣病の発症・死亡の危険が約10%低くなります。

ダイエットを考えているけど、1日3食食べないといけないの?

**A** 3食をおすすめします。1日3食より2食のほうが太りやすいと言われていました。また食事を抜くと栄養バランスも崩れます。脳と体を目覚めさせるためには、特に朝ごはんが大切です。

### 食事



急須で入れた緑茶を飲むこともいいの?

**A** 緑茶を飲む習慣は健康寿命を延ばすことに効果があると言われていました。茶葉のエキスを十分に抽出した緑茶をマイボトルに入れて、外出先でも楽しみましょう。

一口30回以上噛んで食べるのと何でいいの?

**A** 藤枝市では食育・歯と口の健康のために「噛ミング30運動」をすすめています。よく噛むことは消化を助ける上、これ以上食べすぎないようにと満腹中枢がはたらくため、ダイエットにもつながります。

イベントや地域行事、ボランティアの参加でもボーナスポイントがもらえるのは?

**A** 社会参加は健康寿命を伸ばすという研究結果がでています。絆づくりを楽しみましょう。

### 社会参加



公園で仲間とラジオ体操をしてもポイントがもらえるの?

**A** もちろんです。家族や職場以外の人と挨拶を交わしたり一緒に行動することも健康寿命を延ばすことにつながります。

#### 参考資料

肥満と生活習慣病には密接な関係があります。適正体重は肥満度指数(BMI)で推計します。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※身長160cmの人は1.6mです。

体重をはかって記録することから健康づくりは始まります。体重をはかることで、食べる量と運動量のバランスが見えてくるはず。理想は100グラム単位で計測できるデジタル式のもので。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

# ● 毎日の健康記録の記入例

## ● 毎日の目標の記入例

「運動」「食事」は、自分で目標を自由に設定します。

1	運動	<b>自由目標</b> 私は( ラジオ体操 )を(どのくらい 毎朝 )します
2	食事	<b>自由目標</b> 私は( 一日3食食べます。一口30以上かんで食べます。 )
3	休養	気持ちよくめざめます
4	歯	毎食後、歯を磨きます
5	体重計測	体重を計測します

自分で達成できそうな目標を自由に設定します。

○ 目標を達成すれば○、できなければ×を記入します。

## ● 健康記録の記入例

目標が達成できたら○ ※○1つにつき2ポイント

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重計測	○1つにつき2ポイント	メモ
1	10/1	月	○	×	○	○	○	8	ヨガ
2	10/2	火	○	○	○	○	○	10	ラジオ体操
3	10/3	水	×	×	×	○	×	2	10000歩
4	10/4	木	○	○	○	○	○	10	58.5kg
5	10/5	金	○	○	○	○	×	8	
6	10/6	土	×	○	×	○	○	6	食事会
7	10/7	日	○	×	○	○	○	8	58.0kg
小計(獲得ポイント)			10	8	10	14	10	<b>1週間の計</b>	52

# ① 毎日の健康記録

スタート

自分の目標を記入しましょう！

1	運動	<b>自由目標</b> 私は( )を(どのくらい )します
2	食事	<b>自由目標</b> 私は( )
3	休養	気持ちよくめざめます
4	歯	毎食後、歯を磨きます
5	体重計測	体重を計測します

## ● ボーナス項目の記入例

実施していれば  
○をつけてください

● 1年以内に受診した健診・検診についてもポイント対象になります

重要  
項目

健診・検診	月日	会場・場所	備考・メモ	ポイント
1 特定健診・人間ドック等の受診	7月23日	〇〇検診センター	人間ドック	10
2 胃がん検診受診				10
3 大腸がん検診受診				10
4 胸部レントゲン撮影	6月28日	〇〇検診センター	会社の検診	10
5 子宮がん検診受診				10
6 乳がん検診受診				10
7 特定健診・人間ドック等の受診結果が異常なし	7月23日	〇〇検診センター	人間ドック	10
8 BMIによる判定が普通体重				10

特定健康診査・事業所の健康診断・学校の健康診断・人間ドックなどを1年以内に受診していれば10ポイント。

申請書裏面の参考資料の計算式に基づき、BMIが18.5~25未満であれば10ポイント。

● チャレンジ期間中にご記入ください

社会参加	月日	会場・場所	イベント・講演会・クラブ名称等	ポイント
9 健康講演会・健康講座受講	10月14日	生涯学習センター	精神保健啓発講演会	10
10 地域行事への参加	10月8日	△△グラウンド	自治会運動会	10
11 ボランティアへの参加				10
12 イベント・教室参加 (1回目)				10
13 イベント・教室参加 (2回目)				10

地域防災訓練・まち美化運動・交通安全運動などの地域行事に参加した場合は10ポイント。

マラソン大会などのスポーツイベントや、習い事などに参加すれば、1回につき10ポイント。

喫煙習慣	タバコを吸いません	ポイント	10
地産地消	地元農産物を優先して購入	ポイント	10
ふじえだマイレージ	他のマイレージ (教育・環境・交通) に参加	ポイント	10

ボーナスポイント計

60

## 2 ボーナス項目

● 1年以内に受診した健診・検診についてもポイント対象になります

重要  
項目

健診・検診	月日	会場・場所	備考・メモ	ポイント
1 特定健診・人間ドック等の受診				10
2 胃がん検診受診				10
3 大腸がん検診受診				10
4 胸部レントゲン撮影				10
5 子宮がん検診受診				10
6 乳がん検診受診				10
7 特定健診・人間ドック等の受診結果が異常なし				10
8 BMIによる判定が普通体重				10

● チャレンジ期間中にご記入ください

社会参加	月日	会場・場所	イベント・講演会・クラブ名称等	ポイント
9 健康講演会・健康講座受講				10
10 地域行事への参加				10
11 ボランティアへの参加				10
12 イベント・教室参加 (1回目)				10
13 イベント・教室参加 (2回目)				10

喫煙習慣	タバコを吸いません	ポイント	10
地産地消	地元農産物を優先して購入	ポイント	10
ふじえだマイレージ	他のマイレージ (教育・環境・交通) に参加	ポイント	10

ボーナスポイント計

①さあ、ここからスタートです！

1週目にチャレンジ！

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重計測	○1つにつき 2ポイント	メモ
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
小計(獲得ポイント)								1週間の計	

②もうひとがんばりです。

2週目にチャレンジ！

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重計測	○1つにつき 2ポイント	メモ
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
小計(獲得ポイント)								1週間の計	

③※2週間で80ポイントにならなかった人は、期間を延長してがんばりましょう。

3週目以降(予備)

	月日	曜日	運動	食事	休養	歯	体重計測	○1つにつき 2ポイント	メモ
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
小計(獲得ポイント)								1週間の計	

ゴール  
条件



1. 2週間以上「ふじえだ健康マイレージ」にチャレンジ。
2. 獲得ポイントが100ポイント以上

※毎日80ポイント以上・ボーナス20ポイント以上



## 申請書

ふじえだ健康マイレージに参加し、100ポイント達成しましたので「ふじのくに健康いきいきカード」を申請します。

### 1. 申請者

申請日

年

月

日

フリガナ		明・大 昭・平	年	月	日生	歳	男・女
氏名							
住所	〒 -						
住所が市外の場合に記入	勤務地 又は 学校名 ( )						
電話番号	今後、藤枝市からの「健康・予防 日本一」に関する情報提供に 同意する ・ 同意しない						
メールアドレス							

### 2. ポイント計算

毎日の健康ポイント計

ボーナスポイント計

合計

+

=

※80ポイント以上

※20ポイント以上

※100ポイント以上

### 3. アンケートにご協力ください

1) 生活習慣に変化はありましたか？（該当するものに○印）

- a) 生活習慣が改善した
- b) 特に変化はなかった

2) どのような点で改善がみられましたか？

3) チャレンジしてみてどうでしたか？

- a) よかった
- b) よくなかった

4) 自由意見（ご意見・ご感想）

受付印



「特典」を受けることができる協力店の目印



ミニのぼり



ポスター

「ふじのくに健康いきいきカード」



※3年連続達成で「シルバーカード」に、5年連続達成で「ゴールドカード」にランクアップ!

「ふじのくに健康いきいきカード」で  
受けられるお得なサービス

お買物料金5%OFF  
ドリンク1杯サービス  
ポイント2倍  
などなど

ふじえだ健康マイレージ  
協力店、  
ふじえだ健康マイレージ  
Web版はこちら。

- 県内全域に協力店あり！（随時拡大中）
- 県内共通 市外の協力店でも使えます！



「ふじのくに健康いきいきカード」についてお答えします。

Q 健康いきいきカードは  
どのお店で使えるの？

A お店の玄関やレジ等の見える場所に協力店  
ポスターやのぼり旗のあるお店が目印です。

Q カードの使い方は？

A カードは本人のみが使えます。  
有効期間内で協力店の使用条件を満たせば、  
何回でも使えます。

Q どんな「特典」があるの？

A お買い物総額の「5%OFF」、「お食事をした方に  
コーヒー1杯サービス」、「お店のポイント2倍」  
など協力店ごとの「特典」が受けられます。

Q カードに有効期限はあるの？

A 発行日から1年です。  
有効期限が切れる前に、健康マイレージに  
再チャレンジしましょう。  
再チャレンジは有効期限の1ヶ月前から始め  
られます。

※ふじえだ健康マイレージは静岡県と藤枝市の協働事業です。