

＼ ポイントを貯めて、健康と特典をゲット！ ／

令和6年度 菊川市健康マイレージ事業

市では、市民のみなさんの健康増進を図るため、健康マイレージ事業を推進しています。

この事業は、日々の運動や食事などの目標を達成することや、検診の受診、

健康に関する講座やイベントなどに参加してポイントを集め、一定のポイ

ントを貯めた人が、特典を受けられます。ぜひ、ご参加ください。



※ 対象者は、菊川市在住・在勤・在学の18歳以上の人です。

※ 抽選会景品やポイント対象の市事業等、詳細は健康づくり課にお問い合わせください。

「菊川市健康マイレージ」ってどうやってやるの？

① マイレージシートを手に入れよう！

＜シート配布場所＞

- 健康づくり課（プラザげやき内）
 - 市役所総合案内 ■ 市内図書館
 - 市内医療機関・薬局
 - 小笠市民課（中央公民館内）
 - 各地区センター、スーパー等
- ※シートは1人1枚までです。

② ポイントを貯めよう！

自分の目標を選んで、30日間取り組もう！

1. 2ページ目に記載された生活習慣チェックをして、まだ取り組めていない項目や自分で決めた目標を1つ決めよう！
2. 目標を達成した日付を（2）へ記入！1日おきでもOK！
3. （3）「血圧・歩数」どちらかを選び、30日間記録しましょう。

③ ポイントが貯まったら…ポイントシートを提出

貯まったポイントシートを健康づくり課（プラザげやき）または電子申請にて提出しよう。

- ポイント交換受付期間

令和6年6月3日(月) ～

令和7年2月7日(金)

※シートの提出はお1人様1回限りです。

④ 達成者全員プレゼントをゲット！

ふじのくに健康いきいきカード(※)をプレゼント
(※) 県内の協力店で掲示すると各店舗でサービスが受けられます。



⑤ 2月に大抽選会を開催！

「菊川ブランド認定商品」や、「きくのんグッズ」等が当たる！



ポイント貯めて
健康とお得を
ゲット！！

© 菊川市

菊川市健康づくり課 0537-37-1175