

令和3年度 菊川市

～みんなでつくろう健康・元気に暮らせるまち きくがわ～

# 健康マイレージ

対象者 菊川市に在住・在勤の18歳以上の方

このシートを手にしたら…

ポイントを  
ためて  
健康とお得を  
ゲット!



©菊川市

## ① ポイントカードに ポイントをためる

ためる期間

令和3年4月18日(日)～令和4年1月22日(土)

ポイントカードは④ページ下

自己申告  
ポイント

40ポイント

詳しくは①ページへ

+

スタンプ  
ポイント

2ポイント

詳しくは②ページへ



## ② ポイントがたまったら! ポイント交換

健康づくり課に提出

ポイント交換期間

令和3年7月1日(木)～令和4年2月4日(金)

※ポイント交換は、今年度から健康づくり課  
(プラザけやき内)のみとなります。



©菊川市

達成者全員プレゼント!



歯ブラシ



ふじのくに健康いきいきカード

さらに

その場で当たる! 抽選!



遠州夢咲牛



野菜詰合



ほかにもいろいろ!  
きくのみグッズ  
防災グッズ など

Wチャンス!!

抽選にはずれた方の中から  
更に抽選で菊川ブランドの  
商品が当たる!!

詳しくは④ページへ



団体で参加しよう!

10人以上で参加して  
くれた団体には、  
菊川茶ペットボトル  
1ケース(24本入り)を  
プレゼント

先着10団体限定!



さあ、  
始めましょう!



©菊川市

# 自己申告ポイント 40ポイントをためよう! 1日1ポイント

⑭番に自分の目標を決めて記入しましょう!

①～⑭の健康づくりを実践したら④ページに日付と番号を記入しましょう!

## 食事

- ① 主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- ② 茶葉から淹れた緑茶を1日1杯以上飲む
- ③ 毎食野菜を1皿以上食べる



## 運動

- ④ 意識的に1,000歩多く歩く
- ⑤ 30分以上体力に合った運動、スポーツを楽しむ (自分が運動と思えばOK)
- ⑥ 自転車や徒歩で移動(通勤)する



## 休養 こころ

- ⑦ 自分に合ったストレス解消法を実施する
- ⑧ 地域活動に参加する
- ⑨ ボランティア活動に参加する



## タバコ アルコール

- ⑩ たばこの本数をいつもより減らす
- ⑪ 休肝日をつくる
- ⑫ 未成年者、妊婦等の前での喫煙に配慮する



## 歯の健康

- ⑬ 歯医者に受診する
- ⑭ 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの歯ブラシ以外の歯磨き用具を使う



## 健康管理

- ⑮ 妊婦健診や子どもの健診を受ける
- ⑯ 総合検診やがん検診、特定健診を受ける
- ⑰ 血圧を測る
- ⑱ 外出後、手洗い・うがいをする



## 自分で決めた 健康づくりの 目標

⑲

## 自己申告ポイントの記入方法

※「自己申告ポイント」の書き方です。

1日1項目実践した日付と番号を記入していきましょう。  
右ページ(④ページ)のポイントカードに記入してください。

(例1)  
7月1日  
30分ウォーキング  
をした

7/1 1  
⑤ 記入

(例2)  
7月4日  
ボランティア  
活動に参加した

7/4 2  
⑨ 記入

### ポイントカード

①ページの①～⑱の中から、1日1つできた項目を記入しよう!

7/1 1	7/4 2	/ 3	/ 4	/ 5	/ 6	/ 7	/ 8	/ 9	/ 10
⑤	⑨								
/ 11	/ 12	/ 13	/ 14			/ 17	/ 17	/ 19	/ 20

見本

スタンプ  
ポイント

1日おきでも大丈夫! もう少しがんばってみましょう

/ 21	/ 22	/ 23	/ 24	/ 25	/ 26	/ 27	/ 28	/ 29	/ 30
/ 31	/ 32	/ 33	/ 34			/ 37	/ 38	/ 39	/ 40

見本

番号

番号

ゴール  
プレゼント&抽選参加

# スタンプポイント 2ポイントをためよう!

参加した方には



スタンプ  
を押します!

事業に参加、健診結果提示、体重または歩数記録でスタンプポイントを貯めましょう!

※1事業につき1ポイント、1人につき2ポイントためましょう!

## スタンプポイント事業一覧

※予定が変更になることがあります。詳細は問い合わせ先にご確認ください。

No.	事業名	内容	担当課
1	成人健康相談	血圧測定・尿検査・体脂肪測定・体組成計(インボディ)・保健師や栄養士による相談(月1回実施)	☎健康づくり課 ☎37-1112
2	健康チェックの日	体組成計・3分間健康チェック・簡易骨健康度など	
3	栄養セミナー	講話と調理実習(11~3月)	
4	男の料理教室	講話と調理実習(7~9月)	
5	特定保健指導	専門職による個別指導	
6	特定健診結果改善教室	専門職によるお話や実技	
7	糖尿病・高血圧・肥満教室	糖尿病・高血圧・肥満の病態別の講話や実習	
8	地区センターまつり健康づくり推進委員コーナー	健康づくり推進委員のコーナーへの参加	
9	健康づくり推進委員自治会活動への参加	健康づくり推進委員が開催する自治会活動への参加	
10	献血カードの提示	市役所が関わる献血を実施した方(市内企業を含む)	
11	健康づくり講演会	こころの健康づくり講演会(9/12)、食と健康づくり講演会(12/18)	
12	新型コロナウイルスワクチン接種	新型コロナウイルスワクチンを2回接種(接種済証提示)	
13	乳幼児健康相談	身体計測、保健師や栄養士による相談(月4回実施)	☎子育て応援課 ☎37-1136
14	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい知識とその支援方法についての講座	☎長寿介護課 ☎37-1254
15	脳の健康チェック	ファイブコグ検査・脳活性化ゲームスリーA体験(7月)	
16	介護予防リーダー養成講座	フレイル予防活動を行うボランティア養成	
17	アルツハイマー月間事業	認知症に関する講演会、脳トレ体験等(9月)	
18	健やか教室(春コース)	フレイル予防のための体操、脳トレ(5~10月)	
19	健やか教室(秋コース)	フレイル予防のための体操、脳トレ、健口体操(10~3月)	
20	生涯学習講座(運動分野)★	市が主催する生涯学習講座の中の運動分野	☎社会教育課
21	夏休み親子スポーツ教室	親子でスポーツを体育館で楽しむ	★社会教育係 ☎73-1114
22	シニア健康体操教室	菊川体操やノルディックウォーキング、ダンベル体操、トランポウォークなど(9~11月)	スポーツ振興係 ☎73-1118
23	スポーツレクリエーションフェスティバル	サッカードリブルやディスクッター、バンブーダンス、お気軽体力測定など(11/7)	
24	おいしいお茶の淹れ方教室	日本茶インストラクターなどの専門家から、おいしいお茶の淹れ方を学ぶ教室	☎茶業振興課 ☎35-0944
25	普通救命講習会	万一の災害や事故・急病によって倒れた人への応急手当の方法を習得する。	☎消防署 ☎35-0119
26	出前行政講座	健康づくり課・長寿介護課・子育て応援課・福祉課・菊川市立総合病院・社会福祉協議会が実施する健康に関する出前行政講座 	☎地域支援課 ☎35-0925
27	シニア体操教室	リズムに乗って筋トレ・ストレッチ・有酸素運動	☎体育協会 ☎73-0115
28	身体整えエアロ	音楽に合わせて楽しくエクササイズ、バランスの良い体づくり	
29	ソフトエアロ夜教室	ストレッチやエアロビクスを主に実施	
30	Happy ピラティス	ヨガや解剖学を基にした体幹に働きかけ、体の調子を整える運動	
31	バトミントン教室(夜)	基礎の動きからゲームまで楽しく実施	
32	ウォーキングサークル歩こう会	市内外で5~15kmのウォーキング(月1回)	☎アプロス ☎73-0115
33	ウォーキングサークル地元を歩こう会	市内外で4~5kmのウォーキング(月1回)	
34	ノルディックウォーク教室	年齢に関係なく、簡単に覚えられ最も運動効果の高いスポーツです	
35	ジョギング教室	初歩のジョギング~マラソン完走まで	
36	ダンベル健康体操教室	ダンベルを使用した健康体操	
37	フーバ交流会	フーバ交流会に参加	☎フーバ協会 ☎080-2627-1300

事業に参加  
できなかった  
方は……

### 各種健診結果の提示

期間内に受けた特定健診・総合がん  
検診・歯科検診・人間ドックの結果提示  
でポイントゲット!

### 体重・歩数の記録

体重又は歩数を1か月記入しポイント  
ゲット!

④ページの表に記録しよう!

# アンケート

ポイントカードと一緒に提出してください。  
当てはまるところに○をつけてください。



©菊川市

【マイレージ参加回数】 ① はじめて ② 2回目 ③ 3回目 ④ 4回目 ⑤ 5回目 ⑥ 6回以上

問1 健康マイレージをどのように手に入れましたか？( )内も選んで○をしてください。

- ① 施設等でもらった  
( プラザげやき ・ 中央公民館 ・ 図書館 ・ 地区センター ・ スーパー ・ スポーツジム )
- ② 人からもらった  
( 健康づくり推進委員【自治会】 ・ 市の事業【事業名】 )  
( スタンプ事業【事業名】 ・ 食推 ・ 知人 ・ 家族 )
- ③ どこで手に入れたかわからない
- ④ その他 ( )

問2 健康マイレージ事業に参加して、自分の健康づくりに関する意識の変化はありましたか？

- ① 変化があった      ② どちらともいえない      ③ 変化がなかった      ④ わからない      ⑤ もともと意識は高い
- ↓問2-1へ     
 ↓問2-2へ     
 ↓問2-2へ

問2-1 変化があった方はどのような変化がありましたか？

( )

問2-2 どのようなきっかけがあると健康を意識するきっかけになると思いますか？

( )

問3 健康マイレージが終わってからも健康づくりや運動を継続できそうですか？

- ① はい      ② いいえ      ③ わからない

問4 ポイントのため方はわかりやすかったですか？

- ① はい      ② いいえ      ③ どちらでもない

問5 健康マイレージの抽選が昨年度からその場での抽選となりましたが、抽選方法についての御意見を教えてください。

- ① その場抽選の方がいい      ② 後日、抽選の方がいい      ③ どちらでもいい

問6 健康マイレージに参加してみた感想を教えてください。

( )

## ポイントカード

※提出後担当課で切り取ります。

令和3年度

# 菊川市 健康マイレージ

氏名	性別	男 ・ 女	年齢	歳
住	●自治会名 ( )			
所	●電話番号			

●ポイントをためる期間

令和3年4月18日(日)～令和4年1月22日(土)

●ポイント交換期間

令和3年7月1日(木)～令和4年2月4日(金)

# 体重 歩数 記録表

スタンプ事業に参加できなかった方は、体重または歩数を  
同じ項目で1か月間記入し、スタンプポイントゲット!

**1か月目(体重・歩数)** → 体重・歩数どちらか選んで同じ項目を記録! 1日おきでも大丈夫!

日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	←スタンプポイント1個ゲット					
(体重か歩数)								

4

**2か月目(体重・歩数)** → 最後まで記録すれば、スタンプポイントがさらにもう1個

日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	/	/	/	/	/	
(体重か歩数)								
日付	/	/	←スタンプポイント1個ゲット					
(体重か歩数)								

## ポイントカード

※提出後担当課で切り取ります。

①ページの①~⑱の中から、1日1つできた項目を記入しよう!

/ 1	/ 2	/ 3	/ 4	/ 5	/ 6	/ 7	/ 8	/ 9	/ 10
/ 11	/ 12	/ 13	/ 14	/ 15	/ 16	/ 17	/ 18	/ 19	/ 20

1日おきでも大丈夫! もう少しがんばってみましょう

/ 21	/ 22	/ 23	/ 24	/ 25	/ 26	/ 27	/ 28	/ 29	/ 30
/ 31	/ 32	/ 33	/ 34	/ 35	/ 36	/ 37	/ 38	/ 39	/ 40 ゴール プレゼント&抽選参加

スタンプ  
ポイント

番号

番号

き  
り  
と  
り

# 菊川ブランドが当たる!

2月に抽選を行います!

当選された方には「引換券」をお送りします。お楽しみに!!

「菊川ブランド認定商品」を、ご厚意により提供いただきます。

岩沢園



無農薬・有機栽培の一番茶のみを使用。製麺は手延べで作り続けている三輪山製麺に依頼し、油を使わず天然素材の吉野葛を使い仕上げたこだわりの逸品です。  
深蒸し茶そうめん2個セット…5名

えびら堂



しろした糖と卵、小麦粉、はちみつ等を使って作った手焼きの皮で、北海道十勝産の小豆を使用した粒あん、求肥をサンドした風味豊かなお菓子です。  
しろした焼…3名

kokopelli



材料には、菊川産の深蒸し茶を使用。丁寧にシロップから作り、低温でじっくり焼き上げつくる自家製グラノーラです。  
お茶のグラノーラ…5名

こはら商店



国産のおからと地元菊川産の深蒸し茶を使ったお菓子。形状、かたさ、あじにこだわって作っており、ヘルシーに仕上げてあります。  
おからのきもち…10名

桜屋



最初はシャリシャリなアイスからゼリーのようなぶるぶるの食感に変わっていく「溶けないアイス」。国産のくずと新鮮なフルーツを使った自然で優しい味わいです。  
500円商品券…10名

寿司幸



地元(菊川丹野)の卵とかつお厚削り節を煮出して、丁寧に取っただしが主原料です。甘さ控え目で、お子様からお年寄りまで大人気です。  
厚焼きたまご…1名

株式会社トキワ



菊川産深蒸し茶葉と駿河湾海洋深層水だけを使用したお茶の香りが愉しめるうどんです。  
お茶うどん…10名

ナカダ食品



緑茶の風味と色も味わえる「一度で二度おいしい」緑茶ポップコーン。使用しているお茶の葉っぱは世界茶草場農法で作られた茶葉を使用。  
緑茶ポップコーン…10名

畑BARうちっち



菊川茶と菊川の地酒「小夜衣」を使用したお茶割り。小夜衣の風味がお茶の味を引き立たせます。お食事にも合う優しいお酒です。  
うちっち割…30名

ポエム新月



朝搾りたての豆乳を使い、しっとりとした食感と甘さ控え目の和風洋菓子です。緑茶、コーヒーなどのお供に最適。  
とうふ菓子5個入り…1名

ブルーベリーの郷



「アントシアニン」たっぷり。濃厚なブルーベリーの美味しさを味わえます。太陽と自然の恵みがたっぷり。  
ブルーベリージャム&プレザーブ…5名

※画像は商工会ホームページより

株式会社 丸松製茶場



まろやかでコクのある菊川深蒸し茶をたっぷり練りこんだ、茶葉の食感と食べ応えのあるもちもちり感、程よい甘さが人気の本格的なようかんです。  
深蒸し茶菊川ようかん…3名

株式会社 美緑園



菊川産深蒸し茶を麺に練り込んだラーメンです。茶葉がそのまま食べられるので栄養もたっぷり。特製スープがお茶の風味を引き立てます。  
菊川茶〜めん…5名



「菊川ブランド認定商品」とは?

原材料や伝統技法・製法、品質、デザインなど「菊川」であることにこだわりを持ち、菊川地域ブランド認定委員会による認定基準を満たした商品やサービスです。



©菊川市

問い合わせ先

菊川市健康づくり課 ☎0537-37-1112

〒439-0019 菊川市半済1865 プラザけやき内