

きくがわ健康マイレージのチャレンジ方法

STEP 1 → STEP 2 → STEP 3

健康チャレンジに取り組む

- 1 ライフスタイルチャレンジ
自分の健康目標に取り組む
- 2 ヘルスアップチャレンジ
「歩く」or「血圧測定」

記録をする

- 1と2ができた
日付を記録をする
それぞれ
30日間がんばろう!

チャレンジシートを提出する

- どちらかの方法で提出
・健康づくり課窓口
・WEB



チャレンジ達成&シート提出で

提出時全員プレゼント&2月開催の抽選に参加



地域活動チャレンジで

「きくのんノート」をもらおう(先着150人)

ご自身がお住まいの地域の活動(地区センターまつりや地域防災訓練、奉仕作業等)に参加するとチャレンジクリア!参加した日を自己申告で3ページに記入してください。

まずは自分の生活習慣チェック!

いまの自分の生活習慣をチェックしてみましょう。また、チャレンジ終了後にも記入してみましょう。チャレンジ終了後は生活習慣の良い変化が見られましたか??

		チャレンジ前	チャレンジ後
栄養・食生活・アルコール	1	うす味を心がけている。(減塩)	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
	3	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
	4	1日3食、食べるようにしている	はい いいえ
	5	よく噛んで、ゆっくり食べるようにしている	はい いいえ
	6	茶葉から淹れたお茶を飲む	はい いいえ
	7	(飲酒習慣のある方)休肝日を1週間に1回以上設けている	はい いいえ
身体活動・運動	8	1回30分以上の運動を週2回以上をしている	はい いいえ
	9	1日6,000歩程度の歩行をする	はい いいえ
	10	家事や仕事で、からだを動かしている	はい いいえ
	11	通勤・通学・買い物など徒歩や自転車を利用する	はい いいえ
たばこ	12	たばこは吸わない又は卒業した	はい いいえ
歯と口	13	1日3回歯磨きをする又は歯間ブラシを使う	はい いいえ

さあチャレンジSTART!!

令和7年度 おとなチャレンジシート きくがわ健康マイレージ

自分の「健康づくり」の目標にチャレンジすると...

もらえる!

その場でもらえる!
ハズレなしのくじ引き

チャレンジ達成者
全員プレゼント



当たる!



達成者の中から抽選で当たる!!

菊川ブランド商品

健康マイレージの
チャレンジ方法は
「カンタン3ステップ」

③ 提出する

② 記録をつける

① 健康づくりチャレンジ

- ・歩く又は血圧を測る
- ・自分の健康チャレンジに取り組む



健康マイレージの
詳細は4ページへ!

チャレンジ対象者 18歳以上の菊川市在住・在勤者

チャレンジ期間 4月21日(月)~令和8年1月31日(土)

シート提出期間 6月2日(月)~令和8年2月6日(金)まで

問合せ先 菊川市健康づくり課 ☎0537-37-1175 (菊川市半済1865)

おとなチャレンジ・キッズチャレンジ 達成者の中から抽選で当たる!

達成者の中から
抽選で当たる!!

当選商品はこちら!!

菊川ブランドが当たる!

「菊川ブランド認定商品」などを各社のご厚意により提供いただきます。

うでまくりDINING喜楽人



緑茶を使用した静岡ブランド餃子。菊川産の深蒸し茶の粉末を皮に練りこんだ爽やかな色特徴の手作り餃子です。

菊川茶餃子20個入り…3人

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てつくる自家製グラノーラです。

お茶のグラノーラ…2人

杏林堂



杏林堂薬局株式会社 協賛
健康支援商品詰め合わせ…10人

桜屋



生地はサンドする生クリームに合わせた独自配合で、どら焼きよりショートケーキの生地に近い軽くふんわりとした食感が特徴です。

500円商品券…5人

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人

ナカダ食品



緑茶の風味と色も味わる「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…5人

畑barうちっ



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…10人

パティスリー アンベリー



地元茶葉をたっぷり使う深蒸し茶のようかんをサンドした、和と洋の良いところが融合した新感覚のマカロンです。

菊川深蒸し和カロン5個入り…1人

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人

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1箱(5個入り)…1人

まるさん 共栄製茶農業協同組合



四方を雑木林で囲まれた市内の茶園で無農薬栽培する希少品種「べにふうき」を使用。べにふうきに含まれるメチル化カテキンはアレルギー軽減にも注目されています。

べにふうきの茶飴…3人

きくのがッズ



トートバック…2人
ランチトート…2人
スタンドキーホルダー…5人
キーホルダー…14人
ハンカチ…7人



「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。

※画像は商工会ホームページより

1.ライフスタイルチャレンジ

健康づくりのために挑戦したい目標を自由に決め、記入しましょう。

健康づくりの目標

自分の「健康づくりの目標」に取り組めた日を30日間記入しましょう!

記入例

日付 7/1

例) 1 7月1日 自分の目標を達成した

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

2.ヘルスアップチャレンジ

「歩く」又は「血圧測定」を選んで実行。取り組めた日と数値を30日間記入しましょう。

記入例

日付 7/4
(血圧・歩数) 115/72

例) 2 7月4日 最高血圧が115mmHg、最低血圧が72mmHgだった

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧・歩数										

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧・歩数										

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧・歩数										

同じ日に2つのチャレンジに取り組み記入することもできます。

●マイレージシート提出者の方のお名前などを記入してください。(全員必須)

氏名(ふりがな)	住所	年齢	歳
電話番号			

<アンケートへのご回答にご協力お願いします。> (窓口提出の方)

電子申請入力フォームからデータで提出される方は、インターネットからご回答ください。

- 現在、ウェアラブルやスマートフォンの健康管理アプリを利用されていますか? はい・いいえ・わからない
- 令和6年度健康マイレージに参加いただきましたか? はい・いいえ
- 健康マイレージ参加は何回目ですか? はじめて・2回目・3回目・4回目・5回目・6回目以上
- 健康マイレージに取り組んだきっかけは何ですか? (いくつでも) 施設などでマイレージシートを手にした・SNS(市公式LINEやInstagram等)を見た・人からの勧め
- 健康マイレージに取り組んでみて、ご自身の健康づくりへの意識・行動に変化がありましたか。 ()

●マイレージシートをどこで入手しましたか。 プラザけやき・図書館・地区センター・スーパーやドラッグストア・スポーツジム・金融機関・医療機関
市の事業・その他

●健康マイレージに取り組んでみて、ご自身の健康づくりへの意識・行動に変化がありましたか。 はい・いいえ・わからない・もともと意識が高い

●健康マイレージのチャレンジが終わった後でもご自身の健康チャレンジを続けられそうですか。 はい・いいえ

●健康マイレージに参加した感想などを教えてください。

()

●(キッズチャレンジとシートと一緒に提出した方)キッズチャレンジについての感想を教えてください。

()

できる人は
チャレンジ

必須項目ではありません。自己申告で地域の活動に参加した日を記入すると「おまけ」がもらえます。(先着150人)

地域活動
チャレンジ

(日付)
/

活動の内容

電子入力フォーム



こちらから、
データ(インターネット)で
提出できます。

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!!