

お！健康づくり おいしい！

市では、市民の皆さんの健康づくりを応援するため、今年度も「まきのは健康マイレージ事業」と「ヘルシーメニュー推進事業」を行っています。皆さんが気軽に健康づくりに取り組み、「お得」と「おいしい」を楽しむことができる健康企画です。

お問い合わせ 健康マイレージ：健康推進課 長谷川 ☎(23)0024
ヘルシーメニュー：健康推進課 大岩 ☎(23)0024

「健康マイレージ」でお得な特典をゲット！

健康マイレージとは、牧之原市民の健康づくりを応援するポイント制度です。健康マイレージに参加して、日々の運動や食事などの生活改善、健康診断の受診、

健康講座やスポーツ大会、ボランティア活動などの健康づくりに取り組むことで、ポイントを貯めることができ、ポイントが貯めると、対象店舗でサービスを受けることができたり、お得な商品が当たる抽選に参加できるなどの特典を受けることができます。

あなたの参加をお待ちしています！



▲健康マイレージパンフレット

「健康マイレージの流れ」

- ①パンフレットの取得
さざんかや相良保健センター、両庁舎などにあります。また、市ホームページからダウンロード可能。パンフレットに付いているポイントカードを切り取り使用してください。
- ②ポイントを貯める
健康づくりを実践し、ポイントカードに記入。詳細はパンフレットを確認。期間は平成30年7月1日～平成31年1月31日まで。
- ③ポイントカードを提出、「お得」をゲット！
40ポイント貯めたら、さざんかまたは相良保健センターへカードを提出。ポイントカードと「ふじのくに健康いきいきカード」を交換します。また、先着120人に素敵なプレゼントを用意しています。さらに、抽選でお得な商品が当たります。（抽選会は平成31年2月に予定）ポイントカード交換受付期間は、平成31年1月31日（木）まで。

ふじのくに健康いきいきカードについて



県内の「ふじのくに健康いきいきカード」協力店(965店舗)でカードを提示すると、さまざまなサービスを受けることができます。協力店舗は、市ホームページ(市内の店舗のみ)や県ホームページに掲載しています。カードの有効期限は発効日から1年間です。また、協力していただける店舗や企業を募集しています。協力店となり店舗に専用のポスターを掲示することで、「健康づくりを応援している企業」としてイメージアップを図ることができます。サービス内容は協力店が独自に決めることができます。詳細は健康推進課にお問い合わせをお願いします。



県ホームページ

おいしい「ヘルシーメニュー」で健康づくり

市では、減塩などによる高血圧予防の食事提供や、生活習慣病を防ぐための野菜たっぷりメニューの提供、建物内の禁煙や受動喫煙防止に協力できる店舗を募集し「ヘルシーメニュー推進事業協力店舗」として認定する取り組みを進めています。

市では、減塩などによる高血圧予防の食事提供や、生活習慣病を防ぐための野菜たっぷりメニューの提供、健康への意識向上や、食生活の改善につなげます。また、各店舗と協力し、市の検診や講演会などの健康情報を発信していきます。事業に協力できる店舗がありましたら、健康推進課まで連絡をお願いします。

協力店
募集中!



▲牧之原市ヘルシーメニューマップ

<協力店一覧>

ア：漬物・汁物を除く イ：かけ醤油、減塩醤油の選択 ウ：ドレッシング別添え、半分

番号	店名	飲食店			野菜 120グラム以上	小売店 減塩コーナー の設置	共通		健康 情報 の提供
		減塩 メニュー の選択					受動喫煙 の防止		
		ア	イ	ウ			建物内 完全禁煙	ランチ タイム 完全禁煙	
1	ベンションむぎわらほうし	○	○	○			○	○	
2	カジュアルフレンチ&創作フレンチ エツナ						○	○	
3	居酒屋 つま恋			○				○	
4	ダチョウ牧場の中のカフェ つなぐ			○			○	○	
5	オーシャンビューはまゆう							○	
6	居酒屋 神徳		○					○	
7	ふくろ茶屋	○	○	○			○	○	
8	上越			○				○	
9	くじらのせなか							○	
10	さがら子生まれ温泉会館	○	○	○			○	○	
11	KOマート 相良店				○	減塩ポテトサラダ	○	○	
12	スーパーラック 相良店							○	
13	はいやく各店(市内10店舗)				○		○	○	

*はいやく各店では、管理栄養士による無料栄養相談を行っています。
*詳細は、「牧之原市ヘルシーメニューマップ」で確認するか、牧之原市ホームページから「牧之原市 ヘルシーメニュー」で検索してください。
「牧之原市ヘルシーメニューマップ」は協力店、相良保健センター、総合健康福祉センターさざんかで配布しています。