

まだ間に合います!

まきのはら健康マイレージで健康とお得をゲットしよう!

「まきのはら健康マイレージ」とは、市民の皆さんが健康づくりに取り組むことで、心も体も健康になることを応援するための健康ポイント制度です。

本年度は新型コロナウイルス感染症対策により、地域活動や施設利用の制限などの影響がありますが、日々の運動などで活動を増やし、ポイントをためて健康になりましょう。

問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛 ☎0024

【まきのはら健康マイレージの流れ】

*18歳以上の牧之原市民が対象（在勤、在学の人を含む）

01. パンフレットを手に入れる

さざんかや相良保健センターなどで配布しています。市のホームページからもダウンロードできます。パンフレットに付いているポイントカードをお使いください。

02. ポイントを貯める

健康づくりを実践したら、ポイントカードに記入します。内容によってポイントが異なります。*ポイントを貯める期間：12月31日まで

03. ポイントカードを提出し、お得をゲット!

40ポイント貯まったら、さざんかまたは相良保健センターにカードを提出し、お得な特典を受け取ります。*ポイントカード受付期間：令和3年1月31日まで

特典1：達成者全員に「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント

特典2：お得な商品が当たる抽選会に参加可能に（抽選会は令和3年2月予定）

特典3：先着100人にペットボトル飲料をプレゼント



ふじのくに健康いきいきカード

県内の「ふじのくに健康いきいきカード」協力店（県下1,100店舗）でカードを提示すると、さまざまなサービスが受けられます（有効期限は発行日から1年間）。サービスの内容は、そのお店や施設により異なります。市内では下表の協力店舗でサービスが受けられます。

「ふじのくに健康いきいきカード」市内協力店舗

*県内の協力店舗は、静岡県のホームページに掲載しています。

市内協力店舗	サービス内容
ピアゴ 榛原店	毎週金曜日、お買上げシート2千円分とふじのくに健康いきいきカードをサービスカウンターで提示すると、500mlのペットボトル飲料を1本プレゼント
カネハチ 榛原店	毎週木曜日 ポイント2倍
うなぎ処 蔵せい	5%割引
大阪屋薬局	愛カード ポイント2倍
FORTE パームス店	トリートメント or ヘッドスパ いずれか1回無料
スポーツクラブ エースワン	入会時登録料が半額
榛原薬局/静波薬局/アイ薬局/なごみ薬局/港薬局/波津薬局/のぞみ薬局/おおさわ薬局/相良北薬局	医薬品・雑貨を3%割引（一部対象外あり）
さから子生れ温泉会館	平日 ポイント2倍
ペンションむぎわらぼうし	粗品プレゼント
布施書店	文具を500円以上購入で5%割引（一部対象外あり）
太平薬局	ジャンプカード ポイント2倍
(株)いとう 相良店	ジャンプカード ポイント2倍
ファミリーマート 相良海岸店	毎週水曜日、2千円以上購入（たばこ、切手などの対象外商品あり）した人に「ファミマカフェ プレンドS」または「アイスコーヒーS」を1杯サービス
なかたに	小鉢1品サービス



県内の協力店舗検索ページ



ローリングストック

家庭で簡単にできる!

で災害に備えましょう

長期保存食の備蓄は大切ですが、日常の中に食料備蓄を取り込む「ローリングストック（回転備蓄）」という考え方もあります。

これは、日頃から食料や飲料水などを少し多めに買って自宅にストックしておき、定期的に消費しながら、消費した分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料などを備蓄しておく方法です。この方法により、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることができます。

問い合わせ 防災課 増田真也 ☎0056

ローリングストックのポイントは、「日常生活で消費しながら備蓄すること」です。備蓄品に特別な食品を用意する必要もなく、また、食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで循環させ続けるため、常に新しいものを備蓄しておくことができます。

注意点

1. 古いものから使う

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず1番古いものから使うようにしましょう。それぞれの食料に合った備蓄方法で上手に循環させていくことが大切です。

例えば「新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく」などの方法を試してみましょう。

2. 使った分は必ず補充する

備蓄品としてストックしているものは、いつ消費しても構いません。ただし、消費した分は必ずすぐに補充するようにしましょう。



メリット

- 日頃から食べることで、食品の味に慣れたり、食べ方を工夫したりできる。
- いざというときに「賞味期限を過ぎていて食べられない」ということを防げる。

生活用品への応用

ローリングストックは、食料だけでなく生活用品にも応用することができます。いざというときのために、生活用品の備蓄も日頃から行いましょう。

【生活用品の備蓄品の例】

- ▶ウェットタオル▶乾電池▶歯みがきセット▶使い捨てカイロ▶カセットコンロ（+ガスボンベ） など

【ストックしておく便利な食べ物の例】

- ▶レトルト食品▶缶詰▶インスタント食品▶栄養補助食品 など

【大人1人当たりの備蓄量の目安】

- ▶飲料水3ℓ（1日当たり）×7日分=21ℓ
- ▶食料品3食（1日当たり）×7日分=21食

「携帯トイレ」の備蓄も大切です

発災直後から1週間程度は、自分たちで乗り切るための備えが必要です。自宅が無事であれば自宅で生活ができるように、準備しておきましょう。

【携帯トイレの備蓄数の目安】

1日当たり1人5回分×7日分×家族の人数分

携帯トイレの種類は、おおまかに分類すると「吸水シートで水分を吸わせるタイプ」と「粉末状の凝固剤で固めるタイプ」の2つがあります。ホームセンターなどにさまざまな製品がありますので、家族の人数や使用回数を想定して備蓄しましょう。

