

今年も始まります！

# まきのはら健康マイレージ

「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。成人版または親子版に参加し、日々の運動や規則正しい生活などでポイントを貯めて、家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

問い合わせ 健康推進課 坂見佳香 ☎③0024



## まきのはら健康マイレージの流れ



### 成人版

対象：18歳以上の市内在住・在勤の人

### 親子版

対象：市内在住の「小学生」と「父母(または祖父母)」の「ペア」



### 1. パンフレットを入手

- ▶さざんかや相良保健センターなどでパンフレットを入手(市ホームページからダウンロードも可)。
- ▶目標や取り組みを考える。

- ▶学校でパンフレットを配布予定(市ホームページからダウンロードも可)。
- ▶親子で目標や取り組みを考える。

### 2. ポイントを貯める

健康づくりを実践したら、パンフレットのポイントカードに記入し、30ポイントを貯める。  
【実施期間】7月1日(日)～12月31日(日)

健康づくりを実践したら、パンフレットのチャレンジシートに記入し、20ポイントを貯める。  
【実施期間】9月11日(日)～10月31日(日)

### 3. ポイントカードやチャレンジシートを提出し、お得なカードと交換&抽選会に参加

さざんかまたは相良保健センターへポイントカードを提出し、お得な特典と交換。

【カード交換期間】8月1日(日)～令和6年1月31日(日)

【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(抽選会は令和6年2月を予定)

【特典3】先着100人にペットボトルドリンクをプレゼント

学校またはさざんか・相良保健センターへチャレンジシートを提出し、お得な特典と交換。

【提出期限】

▶各学校=11月10日(日)

▶さざんか・相良保健センター=11月17日(日)

【特典1】達成者全員(親・子)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(抽選会は12月を予定)

## 令和4年成人版 当選者の声

かねこ かずなり  
金子一成さん  
(ぐりんぱるジム  
利用券当選)



健康について再確認することにつながりました。

やまもと ふみこ  
山本 富美子さん  
(焼肉食事券  
当選)



目標を持つことのきっかけになって良かったです。

# 高齢者福祉サービス を活用してください

介護保険サービスとは別に、市が実施している高齢者福祉サービスがあります。市内在住者で対象要件を満たしていれば、申請により各種サービスを利用いただけます。サービスの利用や詳しい内容については、お問い合わせください。

問い合わせ 長寿介護課 川口璃恩 ☎③0074

名称	サービス概要	提供内容	対象要件	自己負担	申請に必要な物
[1] 緊急通報システム(★)	ひとり暮らし高齢者などの日常の安心と緊急事態へのスムーズな対応のために、自宅に機器を貸し出す。	▶緊急通報システム ▶火災異常通報システム ▶ガス漏れ異常通報システム ▶安否確認システム	年収100万円以下である75歳以上のひとり暮らし高齢者で、自宅に電話回線がある人	▶利用料=月額178円 ▶定時交信料=電話料金に月額300円加算	なし
[2] 配食サービス(★)	食事の調理が困難なひとり暮らし高齢者などに配食を行い、併せて安否の確認を図る。	利用者1人当たり週3食程度、昼食または夕食を配食する。 【配食業者】 ①株式会社ワタミ 月曜日～金曜日のみ ②ライフテリ牧之原・御前崎・吉田店 定休日なし	食事の調理が困難かつ年収100万円以下であり、次のいずれかに当てはまる人 ▶おおむね65歳以上のひとり暮らし者 ▶高齢者のみ世帯またはこれに準ずる世帯 ▶身体障害者世帯	▶ご飯付き ①550円 ②450円 ▶おかずのみ ①450円 ②400円	なし
[3] 徘徊高齢者家族支援サービス	徘徊高齢者を早期に発見するため、専用端末機を購入または借用した時、初期導入にかかる費用の一部を助成する。	専用端末機の初期設置費用やGPS機能付携帯電話機の購入費用など(助成限度額=7,350円)	65歳以上で徘徊の見える認知症高齢者を介護している家族	毎月の基本料金など	▶専用端末機の概要が分かる書類 ▶初期導入費用の領収書 ▶介護サービス計画書 ▶振込先の通帳 ▶印鑑
[4] 高齢者等早期発見SOSシステム	行方不明になる恐れのある高齢者の特徴や写真を事前に登録しておくことで、行方不明になった際に、迅速に対応できるようにする。	行方不明になった際、すぐに事前登録情報を活用し、同報無線や「市LINE公式アカウント」、「まきのはらTeaメール」で情報を配信することで、早期の発見につなげる。	認知症により行方不明になる可能性がある人	なし	▶対象者の写真 ▶緊急連絡先が分かるもの
[5] 運転免許証自主返納支援事業	高齢者の運転による交通事故の減少を図るため、運転免許証を自主返納した市内の高齢者に対し、助成を行う。	【助成内容】(どちらかを選択) ▶デマンド乗合タクシー無料券 ▶静岡県タクシー共通クーポン券  【助成金額】 ▶6千円分相当	次の条件を満たす人 ▶運転免許証を返納した65歳以上の高齢者 ▶運転経歴証明書の発行を1年以内に受けた人	なし	▶印鑑 ▶運転経歴証明書 *申請に来るのが本人でない場合は、委任状が必要です。 *牧之原警察署では、運転免許証の返納から、市の助成制度の申請までの手続きを一度に行うことができます。

★[1],[2]は地域包括ケアセンターが訪問して、状況を伺います。その後審査のうえ、サービス提供を決定することとなります。