



令和7年度

まきのはら健康マイレージ

市民の皆さんの健康づくりを応援するポイント制度です。ポイントを貯めて、「ふじのくに健康いきいきカード」をゲットしよう！
対象者：18歳以上の牧之原市民または、牧之原市に通学、通勤の方

ステップ1 ⇒ 目標や取組を決めてシートに記入

ステップ2 ⇒ 健康づくりに取り組んだ日はチャレンジシートに記入する

ステップ3 ⇒ ポイントがたまったら必要事項を記入して提出

交換特典



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



ふじのくに健康いきいきカード
の内容はこちらから ⇒
お得なサービスが受けられますよ！



お問い合わせ先 牧之原市役所健康推進課

電話：0548-23-0024

キリトリ線

フリガナ	性別	年齢
氏名	男 女	歳
(〒)		
住所		
電話番号 ()		
(日中連絡がつく番号)		
勤務地又は学校名 (住所が市外の方)		
以下は市役所で記入 (記入不要)		
受付日	番号	
令和 年 月 日		

令和7年度 まきのはら健康マイレージ チャレンジシート

取組期間

令和7年7月1日(火)～令和8年3月31日(火)

チャレンジシート提出期間

令和7年8月1日(金)～令和8年3月31日(火)

提出先

健康推進課(さざんか2階)・相良保健センター

窓口 平日8:15～17:00
水曜は19:00まで ※土日祝日を除く

*記載された個人情報は当事業以外には使用しません

チャレンジシート記入方法

- ①毎日行う健康づくりの目標を決める
- ②目標を達成したら、チャレンジシートに日付を記載する
- ③ボーナスポイントの取り組みを実施したときは、日付と獲得したポイントを矢印で記載する
- ④自分で決めた目標は**15ポイント以上**達成しましょう。ポイントが**30ポイント**貯まれば達成者全員に「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼントします！

記入例

目標（例）：**野菜をたくさん食べる**

1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7
		特定健診を受診する				
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12

「特定健診を受けた」は10ポイント獲得なので10マス記入

< 目標例 >

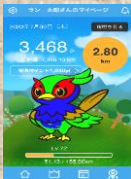
- ・1日5000歩歩く
- ・お酒を飲まない日を作る
- ・夕食後に間食をしない
- ・毎日、血圧を測る

「野菜をたくさん食べる」目標を達成したので、1ポイント獲得。1マス記入

ボーナスポイント

取り組み内容	獲得ポイント
1 健康診断を受けた（特定健診・人間ドック・職場健診等）	10
2 特定健診や各種検診結果に問題なし・去年より改善した	5
3 特定保健指導を受けた	5
4 人と交流する場に参加した（ボランティア、サロン等）	5
5 R-biesのウォーキング・ランニングアプリをダウンロードし利用した	5

ウォーキング・ランニングアプリも是非ご活用ください！（ダウンロードで5ポイント）









スポーツタウン WALKERアプリ

Download on the App Store

Google Play で手に入れよう

TATTA ランナー定番の GPSアプリ

Download on the App Store

Google Play で手に入れよう

健康マイレージ チャレンジシート

私の健康づくり目標：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30