

健康マイレージの 取り組み方法

日々の健康づくりでポイントをためて、特典をもらおう！

健康マイレージは、楽しみながら健康づくりに取り組むことでポイントがたまり、特典と交換できるお得な制度です。



STEP 1

チャレンジシートを
入手する



【入手できる場所】

- ・下記「5. 参加方法」欄のPDFから印刷
- ・健康推進課窓口
- ・相良保健センター窓口

STEP2

健康づくりに
取り組む



ウォーキングや血圧測定など、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。

STEP3

取り組みを
チャレンジシートに記入



取り組んだ内容に応じてポイントがたまります。

STEP 4

提出し、
特典と交換する



【提出先】

- ・インターネット
- ・健康推進課窓口
- ・相良保健センター窓口

取組後のチャレンジシートを提出すると、「ふじのくにいきいきカード」がもらえます。

対象となる取り組み（例）

健康診断の受診



10ポイント

毎日の
ウォーキング



1日1ポイント

体重測定



1日1ポイント

ボランティア
活動



5ポイント

血圧測定



5ポイント

取組期間

令和8年7月1日（水）～
令和9年3月31日（水）

提出期間

令和8年8月1日（土）～
令和9年3月31日（水）

※詳しくは下記を
ご覧ください

交換特典

ふじのくにいきいきカード



こんなことができます！

- ・買い物割引
- ・粗品プレゼント
- ・トレーニング、
ヘアトリートメント等