





静岡県民限定 食と生活習慣チェック

・栄養摂取状況や生活習慣病リスクが分かります
・回答所要時間：15～30分程度

おすすめレシピ





※まきはぐ子育て総合サイトに飛びます。
レシピは下にスクロールしてご活用ください。

アプリコーナー

<ウォーキングアプリ>







<ランニングアプリ>









牧之原市は株式会社アールビーズとスポーツに関する包括連携協定を締結しています



まきのはら 元気アップ 体操





市内 ウォーキング コース

まきのはら 筋力UP！体操 「まきトレ」





お家でできる お手軽運動教室

令和8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！



取り組み方法

ネットでも提出可能！

STEP1 決める

目標や取組を決める
目標の決め方▶裏面へ

STEP2 貯める

30ポイントを
ためる

STEP3 もらう

ポイントがたまったら
提出しよう！

交換特典

静岡県内のいろんなお店で使える「ふじのくに健康いきいきカード」がもらえます

県内の協力店でカードを提示すると、様々なサービスが受けられます



買い物料金割引



粗品プレゼント



トレーニング、
ヘアトリートメント等



※協力店やサービスの内容についての詳細は、こちらをご覧ください→



対象者

18歳以上の牧之原市在住・在勤の方

取組期間

令和8年 7/1 (水) ~ 令和9年 3/31 (水)

チャレンジシート提出期間

令和8年 8/1 (土) ~ 令和9年 3/31 (水)

提出方法

●窓口

- ▶さざんか
- ▶相良保健センター
(提出可能日・時間)

平日8:15～17:00 水曜は19:00まで

●インターネット

24時間
提出可能！
交換特典は郵送



