ポイントの貯め方

複数取り組んだ場合には1日最大2ポイント

例えば…

運動・体力づくり

- ラジオ体操やストレッチをする
- 運動教室に参加する
- 歩数計をつけて歩く
- 子ども・孫と外で遊ぶ

食生活

- 塩分控えめを心がける
- よく噛んで食べる
- 毎食野菜を食べる
- 休肝日をつくる

心の健康

- 地域活動や集まりに参加する
- 誰かの相談にのる
- いつもよりゆったりと過ごす
- 自分にあったストレス解消をする

体調管理

- 健康診断を受ける
- 血圧測定をする
- 薬を忘れずに飲む
- 忘れず歯磨き

申請方法

❶ 30ポイントを貯める。（自己申告でOK）
❷ アンケートと氏名・住所・電話番号等を記入する。
❸ 市民保健課（東本郷庁舎5番窓口）に持参する。
（平日：月～金 8:30～17:00）
❹ その場で「ふじのくに健康いきいきカード」と交換。
（県内の協力店で提示すると特典を受けられます。）

以下のアンケートにご協力をお願いします。
あてはまるものを○で囲んでください。

1 健康づくりのきっかけになりましたか？　は い ・ いいえ
2 これからも健康づくりを継続しますか？　は い ・ いいえ

チャレンジ期間：～ 令和7年2月28日（金）
申請締切日：令和7年3月7日（金）まで

令和6年度

しもだ健康マイレージ

対象者：18歳以上の下田市民（市内在勤の方を含む）
チャレンジ期間：～令和7年2月28日㊎
ポイントシート申請締切日：令和7年3月7日㊎

健康マイレージポイントシートを市民保健課に提出された方
※ポイントシートは何回でも提出可能です。
賞品が当たる抽選に参加できます
（令和7年3月に抽選会を予定しています）

1 ポイントをためる

❶ 毎日の健康づくりで30ポイントをためる
（自己申告でOK!）

2 カードをもらう

❷「ふじのくに健康いきいきカード」をもらう。カードは本人のみ有効
（市民保健課に提出）

3 カードを使う

❸ 県内1000社以上の協力店で、様々なサービスを受けることができます！

令和　　年		氏　名								年齢　　　歳				住所											電話						
ポイント（最大2まで）	（例）2																														
日付	11/21																														
運動・体力づくり																															
食生活	○																														
心の健康	○																														
体調管理	○																														
（例 血圧）	128/80																														

※いちばん下の段は体重や血圧、歩数など自由に記録しましょう。
※1日のうちに1つ健康行動に取り組んだら1ポイント、2つ以上取り組んだら2ポイントためられます。合計30ポイントでご提出いただけます。

下田市役所市民保健課（東本郷庁舎5番窓口）健康づくり係 0558-22-2217