

ぬまづ

チャレンジ期間 令和6年 6月3日(月)~令和7年 2月21日(金)

健康マイレージ

特典1

達成者全員に

「ふじのくに健康いきいきカード」
プレゼント!



対象店舗で提示すると
様々なサービスが受けられる!

特典2

さらに抽選で **総計64名様** に **景品** が **当たる!!**

※下記景品写真はイメージです。

A賞 雄大グループ金券(2,000円分)



協力: 雄大グループ

10
名様

B賞 泊まれる公園 INN THE PARK
ディナー招待券



協力: 泊まれる公園 INN THE PARK

2組
4名様

C賞 農産物詰め合わせ(2,000円相当)



協力: JAふじ伊豆

5
名様

D賞 アスクラロ沼津
タオルマフラー&
ペア観戦チケット



協力: アスクラロ沼津

5
名様

E賞 沼津干物詰め合わせ



協力: 沼津ひもの会

5
名様

F賞 お好きなかき氷1杯
(石田茶業北口支店での提供期間中に限りです)



協力: 石田茶業北口支店

30
名様

G賞 戸田特産物詰め合わせ



協力: 沼津市商工会
戸田支所

5
名様

「ふじのくに健康いきいきカード」対象店舗



お店で提示するといろいろなサービスが！

(対象者：市内に住むか沼津に通勤・通学している人)

※ふじのくに健康いきいきカードの発行、抽選への応募はチャレンジ期間中1回のみです

聖隷沼津健康診断センター (下一丁田)	植松歯科医院 (若葉町)	JAふじ伊豆 緑茶館ぬまづ (下香貫)
沼津魚がし鮓 各店 (江戸前鮓沼津店除く)	岡山デンタルクリニック (西椎路)	大嶽寝具店 (東椎路)
駿河屋久兵衛 沼津店 (大手町)	おざわ歯科医院 (大岡)	ウエルシア 各店 (ららぼーと店除く)
クリエイト 各店	亀井歯科医院 (大手町)	印度屋キッチン・ダバ 下香貫店 (下香貫)
明治健康宅配センター 沼津店 (松下)	ごとう歯科医院 (原)	五代目 お茶きん (市場町)
沼津うなよし (下香貫)	小児歯科よしいけ (市場町)	うちだけの味 武井牧場 (西熊堂)
伏見食品 富士山餃子 沼津店 (高島町)	すんとう歯科クリニック (大平)	さえ丸おじさんの店 沼津駅南口店 (大手町)
旅館 浜の家 (内浦三津)	せりざわ歯科医院 (我入道)	ららぼーと沼津 (東椎路)
オーシャンビュー フジミ (西浦江梨)	中央歯科医院 (末広町)	Tagore Harbor Hostel (戸田)
沼津・湯河原温泉 万葉の湯 (岡宮)	デンタルオフィスみなと (本田町)	カーブス 各店
年英堂治療院 (原)	中島歯科医院 (三園町)	カラダファクトリー 各店
赤から 沼津店 (米山町)	にいづま歯科 (大手町)	石田茶業 本店 (青野)
沼津 甲羅本店八宏園 (上香貫)	パル博愛歯科 (末広町)	石田茶業 北口支店 (高島町)
焼肉 カルビー丁 沼津店 (高島本町)	古屋歯科医院 (下香貫)	静岡県美容業生活衛生同業組合 沼津美容組合
創作料理 ゆうが沼津 (大手町)	ベル歯科医院 (中沢田)	
カラオケ ラジオシティー 沼津駅北店 (米山町)	増山歯科医院 (添地町)	
三代目 鳥メロ 沼津南口店 (大手町)	三宅歯科・小児歯科医院 (玉江町)	
旭歯科医院 (末広町)	わたなべ歯科クリニック (松長)	
あさひデンタルクリニック (沼北町)	道の駅 くるら戸田 (戸田)	
石渡歯科クリニック (東椎路)	静岡茶通亭 (大諏訪)	
伊東歯科医院 (大塚)	株式会社 杉初水産 (志下)	
稲玉歯科医院 (大岡)	茶夢里米工房 マルマス鈴木園 (柳沢)	



沼津市
ぬまづ
健康マイレージ
ホームページ

静岡県

ふじのくに
健康マイレージ
ホームページ



対象店やサービスは随時更新されます！
サービスの詳細は市ホームページ又はカードお渡しの際にご説明します。

ぬまづ健康マイレージの流れ

① 1日1つの健康メニューでポイントをためよう！

～「健康への公式（こ・う・し・き）」で毎日コツコツ♪自己申告でOK！～

健康メニュー	メニュー項目（例）	ポイント数
こ （心・絆）	1日1回以上「ありがとう」と言う 誰かの相談にのる ボランティア活動をする	1
う （運動）	ながら運動（何かをしながらの運動）をする 階段を利用する ラジオ体操をする ウォーキングをする 自転車通勤をする	1
し （食事）	主食、主菜、副菜をそろえた食事をとる 毎食野菜を食べる 夜食を控える よく噛んで食べる 緑茶を飲む しずおか健幸惣菜を食べる	1
き （健康の基本）	健診を受ける（がん検診・特定健診・歯科検診・人間ドックなど） 予防接種を受ける 乳がんのセルフチェックをする 市・市立病院主催の運動教室・健康講座を受講する 血圧を測る 禁煙に取り組む	3

お得な
3ポイント！

② たまったらポイントシートを提出！

- ・保健センター（戸田分館を含む）へ持参または郵送
 - ・市役所（御幸町16-1）8階ウイズスポーツ課へ持参
- いずれかの方法で♪

◎提出すると「ふじのくに健康いきいきカード」をもらえます！

◎カードを左記の対象店舗等で提示するといろいろなサービスが受けられます！

記入例

6/3	6/8	6/8	6/8	6/13
心	き	き	き	う
6/15	7	8	9	10
食				
11	12	13	14	15

健康メニューを実践したら
日付と実践したメニューを記入

心・絆 ⇒ 「心」または「こ」

運動 ⇒ 「運」または「う」

食事 ⇒ 「食」または「し」

健康の基本 ⇒ 「健」または「き」

1日1ポイント（1マス）

※健康の基本は3ポイント

ぬまづ健康マイレージ ポイントシート

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

✂
キリトリ

♪毎日の健康目標を設定し、目標を達成しましょう♪

毎日の目標： _____ 達成・未達成

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。

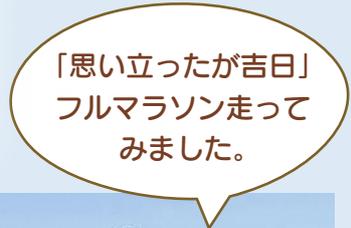
- ① このシートをどこで入手しましたか？
市の施設 ・ 市の講座や教室 ・ イベント ・ その他
- ② 「ぬまづ健康マイレージ」への参加は何回目ですか？
はじめて ・ 2回目 ・ 3回目以上
- ③ 「ぬまづ健康マイレージ」についてご意見をご記入ください。

「継続は力なり」

何かを続けることは必ずあなたの力になります！

私たち保健師もよく「〇〇してみましょう」「毎日続けることが大切です」など言いますが…

私自身、これまで途中で挫折してしまったことが何度もあります。
“続ける”にはコツがありました！保健師が身を持って経験し、続けるコツについてお伝えしますので、詳しくは下記の動画をぜひご視聴ください。そして、マイレージの取り組みを通して“続ける”をぜひ習慣化してみませんか？



郵便はがき

所定の切手を貼ってください。

〒410-0881
沼津市八幡町97

沼津市保健センター
ぬまづ健康マイレージ 担当 行

ふりがな		生年月日
名前		明・大・昭・平・令 年 月 日
住所	〒 ー	
電話番号	ー ー	
勤務先又は学校名		
応募コース	A賞 ・ B賞 ・ C賞 ・ D賞 E賞 ・ F賞 ・ G賞 希望する応募コース1つに「○」を記入してください	

※キリトリ

お問い合わせ先

沼津市保健センター
(沼津市役所 健康づくり課)

● 保健センター

〒410-0881 沼津市八幡町97
電話 055-951-3480
FAX 055-951-5444

● 戸田分館

〒410-3402 沼津市戸田916-2
電話 0558-94-3970

受付：月～金（祝日及び12/29～1/3を除く）
午前8時30分から午後5時15分まで

※記載された内容は、当事業以外には使用しません。
※応募コースが未記入の場合はA賞への応募となります。
※抽選は令和7年3月。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ふじのくに健康いきいきカードの発行、抽選への応募はチャレンジ期間中1回のみです。