

ぬまづ

チャレンジ期間

令和7年

6月2日(月)~

令和8年

2月20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 59 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 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

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 マルニ茶業 沼津みなと新鮮館店

贅沢抹茶ソフトクリーム 1個



協力：マルニ茶業

20
名様

G賞 万葉の湯 沼津館 招待券



協力：沼津・湯河原温泉 万葉の湯

5組
10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)	亀井歯科医院 (大手町)	うちだけの味 武井牧場 (西熊堂)
クリエイト 各店	ごとう歯科医院 (原)	さえ丸おじさんの店 沼津駅南口店 (大手町)
明治健康宅配センター 沼津店 (松下)	小児歯科よいいけ (市場町)	ららぽーと沼津 (東椎路)
沼津うなよし (下香貫)	すんとう歯科クリニック (大平)	Tagore Harbor Hostel (戸田)
伏見食品 富士山餃子 沼津店 (高島町)	せりざわ歯科医院 (我入道)	カーブス 各店
オーシャンビュー フジミ (西浦江梨)	中央歯科医院 (末広町)	カラダファクトリー 各店
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)	マル二茶業 沼津みなと新鮮館店 (千本港町)
年英堂治療院 (原)	中島歯科医院 (三園町)	静岡県美容業生活衛生同業組合 沼津美容組合
赤から 沼津店 (米山町)	にいづま歯科 (大手町)	 沼津市 ぬまづ 健康マイページ ホームページ
沼津 甲羅本店八宏園 (上香貫)	バル博愛歯科 (末広町)	
焼肉 カルビー丁 沼津店 (高島本町)	ヘル歯科医院 (中沢田)	
創作料理 ゆうが沼津 (大手町)	三宅歯科・小児歯科医院 (玉江町)	
カラオケ ラジオシティー 沼津駅北店 (米山町)	わたなべ歯科クリニック (松長)	静岡県 ふじのくに 健康マイページ ホームページ 
三代目 鳥メロ 沼津南口店 (大手町)	道の駅 くるら戸田 (戸田)	
旭歯科医院 (末広町)	静岡茶通亭 (大諏訪)	
あさひデンタルクリニック (沼北町)	株式会社 杉初水産 (志下)	
石渡歯科クリニック (東椎路)	茶夢里栄工房 マルマス鈴木園 (柳沢)	静岡県 ふじのくに 健康マイページ ホームページ 
伊東歯科医院 (大塚)	JA ふじ伊豆 緑茶館ぬまづ (下香貫)	
稲玉歯科医院 (大岡)	大嶽寝具店 (東椎路)	
植松歯科医院 (若葉町)	ウエルシア 各店 (ららぽーと店除く)	
岡山デンタルクリニック (西椎路)	印度屋キッチン・ダバ 下香貫店 (下香貫)	静岡県 ふじのくに 健康マイページ ホームページ 
おざわ歯科医院 (大岡)	五代目 お茶きん (市場町)	

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 あいさつをする	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する 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 食後にはみがきをする	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 体重を測る 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階ウィ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

ぬまづ健康マイレージ ポイントシート				
6/3 心	6/8 き	6/8 き	6/8 き	6/13 う
6/15 食	3ポイントは3マス			10
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

♪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！保健師が身をもって経験し、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”を習慣化してみませんか？



「続ける」には
コツがあります



駅伝を走り切って
気分爽快！



令和6年度沼津市駅伝競走大会

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	〒 —	
電話番号	— —	
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

※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賞の抽選となります。
※抽選は令和8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。

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：土日祝日を除く
午前8時30分から午後5時15分まで