

2021きんじろうくん積山為大

静岡県国民健康保険
マスコットキャラクター
コーケンくん

健康マイレージ



新型コロナウイルスから身を守るには、体調管理が大切です。
適度な運動と睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう！
感染予防のために、密集・密接・密閉の「3つの密」は避けなければ
いけません、室内でもできる運動などで免疫を高めましょう！
個々の取り組みでも、目指す目標は同じです。
一緒にがんばりましょう！



距離を取って「3つの密」を避けましょう！

茶のみやきんじろう
©掛川市

《応募までの流れ》※詳細は裏面をご覧ください。

問い合わせ先:掛川市健康医療課(☎23-8111)

1 健康目標
(マイポイント)を
決めよう!

2 40ポイントを
コツコツ
貯めよう!

3 貯まった
ポイントカードを
応募箱に投函!



①抽選で当たる!

抽選で素敵な賞品が
当たります!



※応募された方は、応募箱に備え付けの「ふじのくに健康
いきいきカード」を1枚お持ち帰りください。

※当選者の発表は発送を持って代えさせていただきます。

②全員もらえる!

応募者全員にふじのくに
健康いきいきカードプレゼント!

★県内の協力店で優待サービスが受けられます♪
詳細は右の二次元コードからご覧ください。



詳細HP

令和3年度 ポイントカード かけがわ健康マイレージ

ふりがな
氏名 男・女()歳

住所 〒

電話

※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。

裏面①を参考に、「わたしの健康目標(マイポイント)」を記入しましょう。

ポイントを貯める期間 令和3年 9月1日～令和4年2月末日
応募期間 令和3年12月1日～令和4年2月末日

令和3年度 ポイントカード かけがわ健康マイレージ

ふりがな
氏名 男・女()歳

住所 〒

電話

※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。

裏面①を参考に、「わたしの健康目標(マイポイント)」を記入しましょう。

ポイントを貯める期間 令和3年 9月1日～令和4年2月末日
応募期間 令和3年12月1日～令和4年2月末日

ポイントの貯め方

ポイントは
手書きの自己申告制です。



① マイポイントを決めよう

例えば…

- 身体的距離(できるだけ2m)を確保して生活する
- 1日1食塩分を控えた食事にする
- 休肝日を設ける(酒量を減らす)
- 自宅でストレッチ、腹筋、スクワット
- 野菜から先に食べる
- 1日1回は時間をかけて歯をみがく など

② 実践してポイントを貯めよう



ポイントカードに実践日を記入します。*マイポイントは1日1ポイント【マイと記入】

さらに… **ボーナスポイント!**

★感染症対策として「帰宅時30秒以上の手洗い・うがい」→毎日+1ポイント!
【手洗いと記入】

「予防接種」→+5ポイント! 【接種と記入】

★下記の健(検)診を受診【受診と記入】

特定健診→5ポイント! 人間ドック→10ポイント!

がん検診(複数受けても一律)→5ポイント!

→結果前回より改善・維持してる場合…さらに5ポイント!
要再検の方も、再検査を受ければ同じく5ポイント!

《記入例》 ポイントはご自分で記入しましょう。

手洗い	マイ	手洗い	マイ	手洗い	マイ
9/1	9/1	9/2	9/2	9/3	9/3
受診	12	13	14	15	16
9/18	/	/	/	/	/
21	22	23	24	25	26
/	/	/	/	/	/

③ 応募箱に投函して完了!

応募期間

令和3年12月1日～令和4年2月末日



応募箱設置場所

徳育保健センター／中部ふくしあ／東部ふくしあ／西部ふくしあ
大東ふくしあ／大須賀ふくしあ／掛川市役所本庁舎1階 長寿推進課・2階 国保年金課

ポイントカード
ダウンロードはこちら



※3枚目以上のカードを使用される方は、右の二次元コードより(市HP)からダウンロードしてください!→

▼ 提出時にお答えください! ▼

(いずれかに○をつけてください)

①マイレージに参加して、健康づくりにつながりましたか。
とても まあまあ つながらなかった

②生活習慣や健診結果に変化がありましたか。
あった(例:体重が減った) なかった

③マイポイントの内容を、今後も続けていきますか。
はい いいえ

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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ゴール目指して
健康づくりを
楽しもう!



▼ 提出時にお答えください! ▼

(いずれかに○をつけてください)

①マイレージに参加して、健康づくりにつながりましたか。
とても まあまあ つながらなかった

②生活習慣や健診結果に変化がありましたか。
あった(例:体重が減った) なかった

③マイポイントの内容を、今後も続けていきますか。
はい いいえ

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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

ゴール目指して
健康づくりを
楽しもう!

