

2023 きんじろうくん 積小為大 健康マイレージ

紙版



《やりかた》

健康づくりの
目標を決めて
取り組む！



貯まった
ポイントを
応募すると…



素敵な
プレゼントが
もらえます！



茶のみやきんじろう
©掛川市

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♪
詳細はこちらの二次元コードからご覧ください →



詳細HP

アプリが
できました！



★きんじろうと一緒に
楽しく健康管理ができる
アプリ「きんトレ」♪
おすすめのウォーキング
コースや、アプリだけの
いろんなコンテンツが
盛りだくさん！
下記二次元コードから
ダウンロードできます！

(市HP)



抽選で
当たる！

抽選で
素敵な賞品が
当たります！



期間中何枚でも
応募可能！
たくさん応募してね！



※「ふじのくに健康いきいきカード」は、徳育保健センターまたは
市内5つのふくしあで交換します。
※当選者の発表は発送を持って代えさせていただきます。

2023 かけがわ健康マイレージ ポイントカード

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

応募期間

令和5年2月1日

～
令和6年3月末日

2023 かけがわ健康マイレージ ポイントカード

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

応募期間

令和5年2月1日

～
令和6年3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健康づくりのために自分が取り組む活動を「マイポイント」として決めます。

例えば...

- ・手洗いうがいをしっかりとる
- ・7時間以上の睡眠をとる
- ・両手3杯分の野菜を食べる
- ・食後の歯磨きをする
- など

②マイポイント実践したら、ポイントカードに【マイ】と記入します。

さらに…ボーナスポイント！

★下記健康チャレンジを1つ以上実施【チャレ】と記入

- ①30分以上の運動
 - ②3食バランスよく食べる
 - ③緑茶を飲む
- 毎日+1ポイント！（3つ実施しても1ポイント）

★下記健（検）診を受診【受診】と記入

- 特定健診→+5ポイント！
- がん検診（複数受けても一律）→+5ポイント！
- 人間ドック→+10ポイント！



《ポイントカード記入例》

チャレ 2/1	マイ 2/1	チャレ 2/2	マイ 2/3	チャレ 2/4	マイ 2/4
受診 2/7	—————→				

③40ポイントを貯めたら、応募箱に投函！ ふじのくに健康いきいきカードをご希望の方は、下記応募箱設置窓口で交換してください。（1人1枚まで）

2枚目はここからダウンロードできるよ！



(市HP)

アプリも挑戦してみよう！



応募期間

令和5年2月1日～令和6年3月末日

応募箱
設置窓口

- ・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

【問い合わせ先】 掛川市健康医療課 TEL：0537-23-8111

▼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：寝付きがよくなった なかった

- ③マイポイントの内容を、今後も続けますか。
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

▼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：寝付きがよくなった なかった

- ③マイポイントの内容を、今後も続けますか。
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