

ポイントをためて、体も心も健康に！

ふじさん青春マイレージに

参加しましょう

市は、市民の皆さんの健康づくりを応援するため、4月から「ふじさん青春マイレージ事業」を始めました。青春度（健康度）の向上を目指して、皆さんも参加しましょう。

ふじさん青春

マイレージとは

「ふじさん青春マイレージ」は、皆さんが行う、日々の健康づくりのための行動などにポイントを付与し、ポイントをためることを通して健康づくりを支援する新しい仕組みです。一定のポイントをためた人には、特典があります。ぜひ、ご参加ください。

チャレンジ期間

4週間程度

※繰り返しチャレンジできます。

対象

市内在住・在学・在勤の20歳以上の

参加方法

まずは…

チャレンジしたい健康づくり行動を3つ決めましょう。

マイレージ参加の前に生活習慣を振り返ろう

ふじさん青春度指数をチェック！

5つの分野に関する行動を点数化し、総合的に健康度を判定するものです（広報ふじ2月5日号を参照）。青春度指数をチェックすると5ポイントたまります。

【チェック用紙配布場所】

フィランセ健康対策課、各地区まちづくりセンター、市役所4階保健医療課

◎専用ウェブサイトでもチェックできます。

HP <http://fujisan-seisyun.com>



専用シートでチャレンジ！



専用ウェブサイトでチャレンジ！



楽しく青春度アップを目指しましょう

目指しましょう



小長井 義正 市長

私の目指す「生涯青春都市富士市」の実現のためには、市民の皆さんが心豊かに生き生きと暮らし、未来に向かってチャレンジする意欲を持続することが大切です。そこで、市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、意欲的に健康づくりに取り組むことで青春度（健康度）の向上を図る「ふじさん青春マイレージ事業」を始めました。皆さん、「ふじさん青春マイレージ」を活用して、楽しく青春度アップを目指しましょう。

ポイントのため方

【必須ポイント】

- ① 健康づくり行動
↓1日1つ実行すると1ポイント
※1日にためることのできる最大ポイントは3ポイント。

② 社会参加10ポイント

- ↓1回の参加につき5ポイント
- ※申請には、2回の参加（10ポイント）が必要です。

【対象になる社会参加】

- ◎ 3人以上で、一緒に「ふじさん青春マイレージ」を始めた
- ◎ 市が行う講座、地区や職場、学校で実施する催し、自主活動団体やボランティア活動への参加など
- ◎ 青春大賞にエントリーしている

【ボーナスポイント】

- ① ふじさん青春度指数をチェック
↓5ポイント

② 健診などを受ける

- ↓1回につき5ポイント

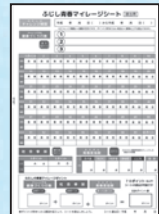
【対象になる健（検）診】

- ◎ 特定健康診査、後期高齢者健康診査、各種がん検診、ドック健診など
- ◎ 職場や学校の健診

- 1 「ふじさん青春マイレージシート」をもらう

【配布場所】

フィランセ健康対策課、各区まちづくりセンター、市役所4階保健医療課



- 2 日々健康づくり行動に取り組み、シートに記入する



- 3 70ポイントたまったら、シートを直接または郵送で提出
※郵送は、〒416-8558 フィランセ健康対策課のみ。送料は自己負担になります。

【提出場所】

フィランセ健康対策課、各地区まちづくりセンター、市役所4階保健医療課
※受付時間は、8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日は除く）。



- 1 パソコン、スマートフォンまたは携帯電話で専用ウェブサイトにアクセス

【画面イメージ】

http://fujisan-seisyun.com
市ウェブサイト「くらしと市政」トップページの専用ボタンからアクセスできます



- 2 日々健康づくり行動に取り組み、専用ページに入力する



- 3 70ポイントたまったら、専用ウェブサイトから申請



提出期限

- 第1回 9月15日(火)
- 第2回 平成28年2月29日(月)

※期限に間に合わない場合は、景品の抽せんの対象になりませんので、ご注意ください。

Q&A

ふじさん青春マイレージ

Q 4週間以内に70ポイントたまらなかった場合は申請できますか？

A チャレンジ期間の目安は4週間ですが、期間中に70ポイントたまらなかった場合は、4週間を過ぎても構いませんので、ポイントがたまるまで取り組んでから申請してください。

Q 社会参加をしなくても申請はできますか？

A できません。社会参加は、必須ポイントです。地域や職場、趣味の集まりなど、人とつながる場に積極的に参加しましょう。

家庭で、職場で、町内で誘い合って取り組みましょう

家族や同僚、仲間同士で誘い合って一緒にチャレンジしましょう。仲間同士で取り組めば、より一層楽しくポイントをためることができます。

ポイントをためると、さまざまな特典が受けられます。

ポイントをためると特典があります

1 「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント!

青春マイレージでポイントをためて、期限までにシートを提出すると、全員に、お得なサービスを受けられる「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼントします(初回のみ)。

【シートを窓口へ直接提出】
↓その場でカードをお渡しします
【シートを郵送・ウェブサイトで提出】
↓後日カードを郵送します

「ふじのくに健康いきいきカード」は、県内の協力店で提示すると、さまざまな特典を受けることができるカードです。協力店は、県内に約700店舗あります。

※カードの有効期間は、発行日から1年間です。

シート提出者全員にプレゼント!



協力店を募集中!
ご協力いただける場合など、詳しくは、健康対策課にご連絡ください。

2 抽せんで豪華景品が当たる!

1シートにつき、希望景品コースを一つ選んでください(繰り返しチャレンジすることで、複数回応募することができます)。
抽せんは年2回行われます。
※当せん者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

A 賞 からだ☆いきいき野菜たっぷりコース

季節の野菜果物詰め合わせセット
各50人×2回(100人分)



(協力：富士市農業協同組合)

B 賞 健康長寿へ緑茶を飲もうコース

富士の緑茶セット
各50人×2回(100人分)



(協力：富士茶農業協同組合)

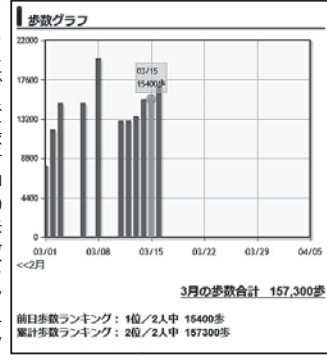
※写真はイメージです。

専用ウェブサイトには、健康に関する便利な機能も

専用ウェブサイトで取り組むと、さまざまな機能を利用できます。

1 歩数グラフとバーチャルウォーキング

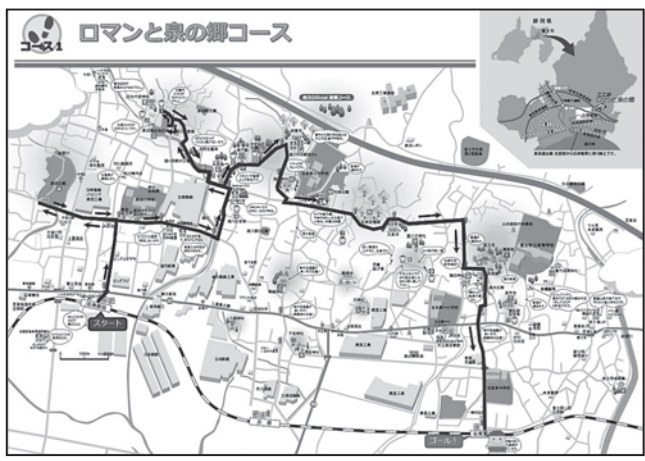
毎日の歩数を入力すると、日々の歩数をグラフで見ることが出来ます。また、これまでの歩数を富士市のロマンと泉の郷コース、富士山女子駅伝コース、東海道五十三次コースなどに置きかえて見ることが出来ます。



▶ウェブ登録者中の歩数ランキングも表示されます

2 体重グラフ・BMI

入力した身長、体重などの情報をもとに、適正なBMIの範囲を表示します。毎日体重を入力すると、その変化をグラフで見ることが出来ます。



▶キャラクターが、歩数に応じてコースを歩きます。歩いた分のコースは青く色がつきます。

3 健康カレンダー

市で実施している(健)診や講座、イベントなど(社会参加のポイントになるものも掲載)の日程を見ることが出来ます。

問い合わせ/健康対策課 ☎(64)89993 ☎(64)7172
ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp