

楽しくお得に健康づくり！

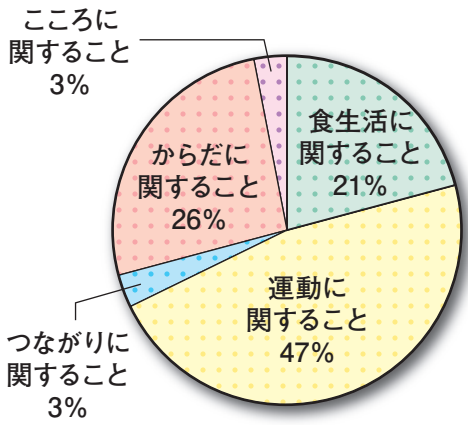
# ふじさん青春マイレージ

「ふじさん青春マイレージ」は、市民一人ひとりの健康づくりを応援し、青春度（健康度）の向上を図るために昨年度からスタートした事業です。運動や食事など、日々の健康づくりのための行動や社会参加、健診の受診などを実践することで日々のポイントを積み重ね、規定のポイントをためると特典を受けられます。

多くの人がチャレンジしています！

4月15日～9月15日に、433人の個人・事業所などの団体が参加・申請しています。チャレンジ内容は左グラフのとおりです。

## 「チャレンジ内容」



## チャレンジをした個人・事業所の声



健康推進員  
おおくらひろやす  
大蔵 裕康さん  
(松岡)

健康推進員になったことをきっかけに始め、それからずっと続けています。もともと健康のために近所でウォーキングを行っていました。ふじさん青春マイレージで日々の結果を日記のようにチェックすることで、意識が高くなり、現在はいろいろなウォーキングコースをめぐって楽しんでます。夏場は無理せず、室内でできる筋力トレーニングに変えるなど工夫をしています。もちろん、特典も楽しみの1つです。今後は一緒にウォーキングをする仲間をふやしたいですね。



村松電機(株)  
衛生委員会の皆さん  
(厚原)

当社の衛生委員会では、社員の健康管理などを推進して、今回は会社全体で取り組みました。3つの目標のうち、2つは社員全員で一緒に取り組めるテーマを衛生委員会が決め、1つは、社員各自が設定して取り組みました。社内アンケートでは、「青春度指数のチェックが目標設定に役立った」、「毎日チェックすることで、健康に対する意識が高まった」、「体を動かす機会がふえた」などの意見がありました。今後も、継続的な取り組みを社員に働きかけたと思います。

マイレージをためた人全員にプレゼント！

70ポイントためると、もれなく全員に、「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼントします。

※静岡県内の協賛店舗でカードを提示すれば、お得なサービス受けられます（例…ソフトドリンク1杯サービスなど）。

抽せんで景品が当たります！

ポイント達成申請者のうち、抽せんで95人に、「季節の野菜果物詰め合わせ」、「富士のおいしいお米」、「富士の緑茶ポトル缶24本」、「焼き菓子（野菜入り）」など詰め合わせのいずれかが当たります。さらに、市制施行50周年特別記念品として、抽せんで1人に「折りたたみ自転車」が当たります。

2回目の抽せんにはまだまだ間に合います！

チャレンジ期限／平成29年2月15日（水）

対象／市内在住・在学・在勤の20歳以上の人

参加・申請方法／専用用紙（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、関係機関などで配布）

に記入するか、専用ウェブシステム（右記二次元

バーコードからも読み取れます）に入力すること

で参加・申請できます

※詳しくは、健康対策課に問い合わせるか、市ウェブ

サイトをのぞらしてください。

【市ウェブサイト】「くらしと市政」トップページ→専用バ

ナー「ふじさん青春度指数・マイレージ」

問い合わせ 健康対策課（フィランセ内）

☎(64) 80903 ☎(64) 7172

📧ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

