

楽しくお得に健康づくり！

# ふじさん青春マイレージに 参加しませんか

平成27年度から実施している「ふじさん青春マイレージ」。市民一人一人の健康づくりを応援し、青春度（健康度）の向上を図ることを目的に今年度もスタートしました。昨年度に引き続き、「動く」をテーマに実施します。  
楽しく、お得に、健康づくりを始めてみませんか。

問い合わせ／健康政策課 ☎(64)9023 ④(64)7172  
ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

昨年度も多くの方が参加しました



昨年度のふじさん青春マイレージの参加者は、延べ1380人でした。参加者は男性508人、女性872人で、男女とも20～80歳代までの幅広い年齢層の皆さんがチャレンジしました。

昨年度に引き続き、今年度も市内スポーツセンターなどで、ふじさん青春マイレージのイベントを行う予定です。



## 楽しく健康づくりができました

ふじさん青春マイレージのサービスポイントに、「3人以上で一緒にマイレージを開始」という項目があったことをきっかけに始めました。自分で目標を決められるのでチャレンジしやすかったですね。お互いに「今日取り組んだ？」と声をかけ合う仲間がいたので、毎日欠かさずに取り組むことができました。ふじさん青春マイレージが終わっても、運動する習慣がいたので、取り組んでよかったですと思います。



ことしは、まだふじさん青春マイレージに挑戦していない友人を誘って、健康づくりに取り組みたいですね。



山下孝二税理士事務所の  
鈴木圭美さん（左）  
山下芳枝さん  
宇佐美澄子さん（右）

## チャレンジの流れ



対象  
市内在住・在学・在勤の20歳以上の  
人

チャレンジ期間

4月15日(日)～  
平成31年2月15日(金)

※期間中は何度でも参加できます。

### 参加方法

1 シートを入手または専用ウェブサイト(3ページ参照)にアクセス

シート配布場所／健康政策課  
(ライラッセ西館1階)、各地  
区まちづくりセンター、保健  
医療課(市役所  
4階)



### 2 行動目標を決める

自分がチャレンジする健康づくりのための行動目標を2つ(1つは「動く」として、体を動かすことに関する目標を)決めます。

健康づくり行動に取り組み

行動目標を用紙に記入するか、ウェブサイトで入力し、健康づくり行動に取り組めます。



★次のことをすると、サービスポイントが付きまます。

- ふじさん青春度指数をチェックする
- 社会活動に参加する
- 健(検)診を受診する など

富士山青春度指数とは？

市が作成した、生活習慣の振り返りチェックツールです。食生活(食へる)・運動(動く)・社会参加(繋がる)・身体(からだ)・こころの5つの分野を点数化し、青春度として判定するものです。

ふじさん青春度指数のシートまたは、専用ウェブページから確認できます。

シートを提出または専用ウェブページから申請

50ポイントたまったら、8時30分〜17時15分(土・日曜日、祝日を除く)に、用紙を健康政策課、

各地区まちづくりセンター、保健医療課に提出するか、ウェブページから申請します。

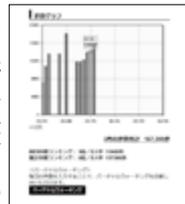
特典が受けられる



専用ウェブサイトを  
ご利用ください



ふじさん青春マイレージ専用ウェブページには、健康に関する便利な機能があります。ウェブページ限定の「ウェブ登録者中の歩数ランキング」も表示されます。



- ポイントの登録や申請が簡単にできる
- 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る
- パーチャルウォーキングや歩数ランキングなどを表示できる

https://fujisan-seisyun.com (利用料無料。別途通信料がかかります)



▲二次元バーコードも利用可

こんな特典が受けられます



★参加者全員にプレゼント

「ふじのくに健康いきいきカード」

「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。カードの有効期間は、交付日から1年間です。昨年度カードの交付を受けた人は、利用期限が切れる前に、新たにふじさん青春マイレージにチャレンジ、申請してください。

★計190人に豪華景品が当たる！  
マイレージ賞

- 防災備蓄にも使える、レトルトお惣菜セット
- 季節の野菜果物詰め合わせセット

★マイレージ賞に漏れた人もチャンス！  
ダブルチャンス賞

ダブルチャンス賞として抽せんで、コーヒーセット(10人)、プラネタリウム『わいわい劇場』ペア招待券(10組)など、健康づくりを応援する企業から提供された景品をプレゼント！

- 富士の緑茶ボトル缶
- 富士山にんじん(ジュース)



市民の皆さんの健康づくりを  
応援しませんか？

ふじのくに健康いきいきカード  
協力店を募集しています

現在、県内の協力店は約960店舗です。サービス内容は店舗ごと可能な範囲で構いません。協力店舗については、市・県ウェブサイトをごらんください。健康づくりを応援している店舗などとしてイメージアップを図る効果が期待できます。



申込方法など詳しくは、健康政策課へお問い合わせください。

【市ウェブサイト】

くらしと市政→健康・福祉・子育て→健康・医療→健康づくり→ふじさん青春マイレージ事業の協力店を募集しています

【県ウェブサイト】

http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenkoumaireiji.html

抽せんは、9月と2月の2回行います(ダブルチャンス賞は、申請者全員を対象に2月に抽せんを行います)。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。