

健康は毎日の
過ごし方から変わります！



©松崎町

まつざき 健康マイレージ チャレンジシート



©松崎町

ポイントをためて健康とお得をゲット!!
「健康にいいこと」のチャレンジ期間は4週間
このチャレンジシートを使用してポイントを貯めると

100ポイントで「ふじのくに健康いきいきカード」をゲット
県内・町内協力店の特典を受けることができます。

さらに 150ポイントで町のがん検診等負担金が無料に!
胃がん、大腸がん等の自己負担金が無料に

問い合わせ先
松崎町健康福祉課（健康対策室）

〒410-3696
静岡県賀茂郡松崎町宮内301番地の1
電話 0558-42-3966 FAX 0558-42-3184
松崎町ホームページ
<http://www.town.matsuzaki.shizuoka.jp/>



©松崎町

健康チャレンジシートの流れ

スタート	参加対象者 18歳以上の松崎町在住者 スタートはチャレンジシートを入手した日からいつでもOK
記録	<p>チャレンジシートの記入の仕方</p> <p>① 毎日の健康行動記録 毎日自分で決めた目標が実践できたら〇。〇ひとつで1ポイントに換算します。^{マル}</p> <p>② A・Bボーナス項目 ボーナスポイントは、チャレンジ期間中または、過去一年間の実践内容で加算。</p>
貯める	チャレンジ期間は4週間 4週間以上経過して、合計100ポイント以上貯まったらゴール。(予備5週目有)
ゴール	<p>4週間以上実践して100ポイント以上貯まったらゴール。</p> <p>毎日の健康ポイントの計 70ポイント以上 + Aボーナスポイントの計 20ポイント以上 + Bボーナスポイントの計 10ポイント以上 = 合計 100ポイント以上</p> <p>※毎日の健康ポイントの計が70ポイント以上、ボーナスポイントAが20ポイント、Bが10ポイント以上が必須条件です。</p> <p>さらに合計が150ポイント以上の場合、がん検診等自己負担金が無料にポイントの例</p> <p>毎日の健康ポイントの計 90ポイント + Aボーナスポイントの計 40ポイント + Bボーナスポイントの計 20ポイント = 合計 150ポイント</p>
申請	<p>直接申請する場合 チャレンジシートを健康福祉課にご持参ください。</p> <p>郵送で申請する場合 チャレンジシートを下記までお送りください。 〒410-3696 松崎町宮内301番地の1 松崎町役場健康福祉課 チャレンジシート係宛て</p>
交付	100ポイント達成の方に1年間有効の「ふじのくに健康いきいきカード」を交付します。 150ポイント達成の方は、がん検診等自己負担金無料対象(1年間有効)であることを「ふじのくに健康いきいきカード」に表示します。

2週目

	月	日	曜日	運動			食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				距離・歩数	時間	記録				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計(獲得ポイント)												1週間の計	点

3週目

	月	日	曜日	運動			食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				距離・歩数	時間	記録				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計(獲得ポイント)												1週間の計	点

4週目

ここで70ポイント以上になったら終了(150ポイントを目指す方は、ポイント加算がんばりましょう)

	月	日	曜日	運動			食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				距離・歩数	時間	記録				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計(獲得ポイント)												1週間の計	点

予備

5週目

4週間で70ポイント以下の方はこの1週間でがんばりましょう。

	月	日	曜日	運動			食事	休養	歯	体重		ポイント ○=1P	メモ
				距離・歩数	時間	記録				記録	kg		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
小計(獲得ポイント)												1週間の計	点

② ボーナス項目

◎ チャレンジ期間中または、過去1年以内に受診した健診、検診についてポイントとなります。

Aボーナス

健診・検診の項目		年 月 日	医療機関等	備考	加算
A	1 特定健診、人間ドック等の受診				20
	2 胃がん検診受診				20
	3 大腸がん検診受診				20
	4 肺がん(結核)検診受診				20
	5 子宮がん検診受診				20
	6 乳がん検診受診				20
	7 前立腺がん検診受診				20
	8 肝炎ウイルス検査受診				20
	9 歯周病検診・歯科検診				20
Aボーナスポイント計					

記入例

健診・検診の項目		年 月 日	医療機関等	備考	加算
A	1 特定健診、人間ドック等の受診	平成26年5月23日	(株)松崎商事検診		20
	2 胃がん検診受診	平成26年6月1日	松崎町集団検診		20
	3 大腸がん検診受診				20
	4 肺がん(結核)検診受診				20
	5 子宮がん検診受診				20
	6 乳がん検診受診				20
	7 前立腺がん検診受診				20
	8 肝炎ウイルス検査受診				20
	9 歯周病検診・歯科検診				20
Aボーナスポイント計					40

◎ チャレンジ期間中(一部除く)の活動等をご記入

Bボーナス

その他の活動等		年 月 日	会場・場所	教室・講演名等	加算
B	1 健康に関する教室・講演会参加				10
	2 「ウェルネスまつぎ」に加入(1年以内)				10
	3 献血(1年以内)				10
	4 ドナー登録(新規・継続)(1年以内)				10
	5 ボランティア活動				10
	6 4週間以上禁煙				10
	7 「花の日」作業参加				10
	8 地区サロン参加				10
	9 お茶会に参加				10
Bボーナスポイント計					

記入例

その他の活動等		年 月 日	会場・場所	教室・講演名等	加算
B	1 健康に関する教室・講演会参加	平成26年9月30日	環境改善センター	リフレッシュ体操	10
	2 「ウェルネスまつぎ」に加入(1年以内)	平成26年4月1日	松崎小	大極拳教室	10
	3 献血(1年以内)				10
	4 ドナー登録(新規・継続)(1年以内)				10
	5 ボランティア活動				10
	6 4週間以上禁煙				10
	7 「花の日」作業参加				10
	8 地区サロン参加				10
	9 お茶会に参加				10
Bボーナスポイント計					20

申請書

該当する番号に○を付けてください。

- まつざき健康マイレージに参加し、100ポイント達成しましたので「ふじのくに健康いきいきカード」を申請します。
- まつざき健康マイレージに参加し、150ポイント達成しましたので「ふじのくに健康いきいきカード」と「松崎町実施のがん検診等自己負担金無料」を申請します。

1. 申請者

申請日 平成 年 月 日

フリガナ							
氏名		歳	男・女	明・大 昭・平	年	月	日生
住所	〒410-36 松崎町						
電話番号			携帯番号				

2. ポイント計算

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目以降	C 小計	合計
日々の健康記録							C+D=
	Aボーナス	Bボーナス				A+B 小計D	
ボーナスポイント							

3. チャレンジ後のアンケートにご協力ください

- 今回の4週間のチャレンジ記録について 該当するものに○印
 - 毎日記録することができた
 - 忘れてしまう日があり、まとめて数日分記録するときがあった
- 4週間のチャレンジ期間について 該当するものに○印
 - 生活習慣を見直す期間として丁度良い
 - 4週間は長い
 - もっと長くても続けられる

3) その他(ご意見・ご要望)

受付印

4. がん検診等自己負担金無料について

松崎町の実施するがん検診等自己負担金【胃がん700円(対象35歳以上)・大腸がん300円(対象40歳以上)・前立腺がん300円(対象50歳以上男性)・肝炎600円(対象40歳以上)・喀痰500円(対象40歳以上)・乳がん1,000円(対象40歳以上隔年女性)・子宮頸がん1,200円(対象20歳以上隔年女性)・骨量測定300円(対象40~65歳で5歳刻みの女性)】が健康いきいきカード有効期限内無料となります。

松崎町では既に肺がん受診者全てと胃がん・大腸がん・肝炎・喀痰・乳がん・子宮頸がん・骨量測定は70歳以上の方は負担金無料です。隔年実施の乳がん・子宮頸がんと40~65歳で5歳刻みで該当となる骨量測定等検診実施年に該当にならない場合もあるのでご了承ください。又、41歳~61歳の5歳刻みで大腸がん無料クーポン券発行事業も実施しております。

＼ ご質問にお答えします ＼

毎日の健康記録のヒント！！

Q 毎日ウォーキングはどのくらい歩けばいいの？

A 自分ができる歩数にチョットだけ足すと目標になるでしょう。

歩くことは ※「健康寿命」を延ばすためにも大切です。目標値は20歳から64歳までの男性は9,000歩・女性は8,500歩です。65歳以上の男性は7,000歩・女性は6,000歩です。距離にすると一般男性(歩幅65cm)は、9,000歩だと約6km弱の計算です。
※「健康寿命」とは介護を受けずに日常生活を送ることができる期間

運動

Q 毎日歩くのは大変なんだけど、家の中でできることでもいいの？

A もちろんです。ストレッチやヨガなどでもOKです。運動習慣があると、運動習慣が無い人に比べて、生活習慣病の発症・死亡の危険が約10%低くなります。

Q ダイエットを考えているけど、1日3食食べないといけないの？

A 3食をおすすめします。1日3食より2食のほうが太りやすいと言われています。

また食事を抜くと栄養バランスも崩れます。脳と体を目覚めさせるためには、特に朝ごはんが大切です。

食事

Q 一口30回以上噛んで食べると何でいいの？

A 歯と口の健康のためによく噛むことは消化を助ける上、ダイエットにもつながります。

Q なぜ睡眠を規則正しくとるようすすめるの？

A 睡眠は、心身の疲労を回復し健康を保つために、運動と栄養とともに大事な要素となっています。良い睡眠は、生活習慣病の予防や心の健康などにつながっていきます。

睡眠

Q なぜ毎日体重を測らなくてはいけないの？

A 測って記録することから健康づくりは始まります。体重を測ることで、食べる量と運動量のバランスが見えてくるはずですが。理想は100グラム単位で計測できるデジタル式のもので。体重計が自宅に無いと言っているあなた...健康マイレージ参加を機会に体重計を購入して自分に投資しませんか。

体重

ボーナス項目の質問についてお答えします

Q 地区サロン・お茶会の参加でもボーナスポイントがもらえるのは？

A 健康づくりの行動は個人での取り組みだけではありません。「みんなで行う健康づくりを楽しむ」「仲間で行う健康づくりを楽しむ」「絆づくりを楽しむ」ことで健康長寿につながります。

Q 公園で仲間とラジオ体操をしてもポイントがもらえるの？

A もちろんです。家族や職場以外の人と挨拶を交わしたり、一緒に行動することも健康寿命を延ばすことにつながります。

Q 「タバコを吸わない」だけでボーナスポイントがもらえるの？

A もちろんです。健康マイレージを始める前から吸わない人もポイントの対象です。吸っている人は、思い切って禁煙にチャレンジしませんか？喫煙はがんの発症や動脈硬化を促進するだけでなく、知らず知らずのうちに受動喫煙の加害者になっているかもしれません。

参考資料

肥満と生活習慣病には密接な関係があります。適正体重は肥満度指数(BMI)で推計します。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

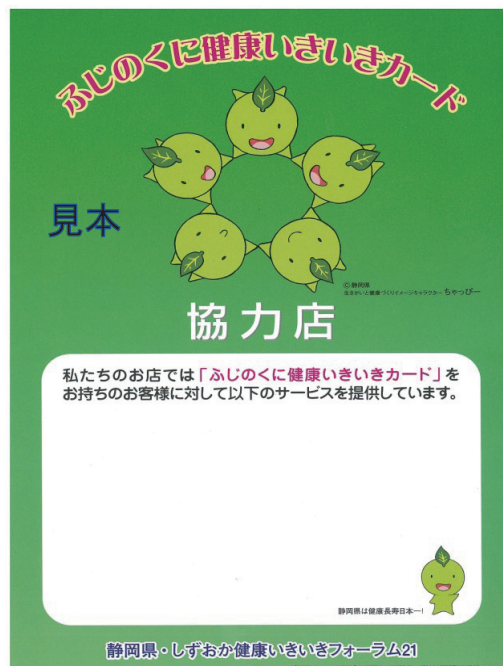
※身長160cmの人は1.6mです。

B M I	判 定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

「ふじのくに健康いきいきカード」



「特典」を受けられる協力店ポスター



表

裏

有効期限	●記載のご本人以外は使用できません。
<input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日まで有効	●有効期限は、左記のとおりです。一年ごとにチャレンジして更新しましょう。
お名前	●県内全域の協力店舗・施設でサービスが受けられます。
<input type="text"/>	●「サービス」を受けるときは、あらかじめこのカードをレジなどに提示してください。
御住所	●カードの提示が無い場合は、特典の適用・ご利用はいただけません。
<input type="text"/> 見本	●サービスは、協力店舗、施設の善意と協力によるものです。ルールを守って気持ち良くカードを利用しましょう。
発行 No.	この事業は、静岡県と県内市町の協働事業です。
<input type="text"/> 市・町 <input type="text"/>	

ふじのくに健康いきいきカードについて

Q 健康いきいきカードはどこで使えるの？

A 玄関やレジなどの見える場所にある協力店ポスター（右上）が、使えるお店の目印です。

Q カードの使い方は？

A カードは本人のみ何回でも使えます。協力店に提示してください。

Q どんな特典があるの？

A 100ポイントで県内・町内協力店のサービスが受けられます。
150ポイントでがん検診の個人負担金が無料。（対象者のいきいきカードへその旨表示します。）

Q カードの有効期限は？

A 発行の日から1年間有効です。有効期限が切れる前にまた健康マイレージのチャレンジをしてください。