



## 「ぬまづ健康マイレージ」が、もっと便利に！

＼今年度からLINEで気軽に参加できます！

### 要 旨

令和8年度から参加方法をリニューアルし、これまでの紙での参加に加え、スマホで簡単！  
沼津市公式LINEからも手軽に参加できます。

毎日の健康づくりを、もっと簡単に、無理なく、楽しく続けましょう！

### 概 要

#### 1 概 要

食事・運動・健診の受診など、日常的な健康づくりの取組に応じてポイントを付与し、一定のポイントを達成した参加者に対し、特典を提供します。

#### 2 リニューアルのポイント

- ・沼津市公式LINEから参加可能（新規）
- ・従来の紙のポイントシートによる参加も継続

#### 3 特典内容

30ポイント達成者に対し、「ふじのくに健康いきいきカード」を交付します。

同カードの提示により、県内約1,020店舗の協力店で割引等のサービスが受けられます。また、抽選により景品を進呈します。

#### 4 実施期間

令和8年6月1日(月)～令和9年2月26日(金)

#### 5 対象者

市内在住、または市内に通勤・通学している方

#### 6 参加方法

沼津市公式LINEまたは紙のポイントシート（保健センター、地区センター等で配布）により参加。

### お問い合わせ先

沼津市役所 市民福祉部 健康づくり課  
直通：055-951-3480



# ぬまづ

チャレンジ期間

令和8年

6月1日

令和9年

2月26日(金)

# 健康マイレージ

特典1

達成者全員に

「ふじのくに健康いきいきカード」  
プレゼント!

沼津市公式LINEでチャレンジ  
できるようになりました!  
詳しくはこちらから

特典2

さらに抽選で

総計74名様に景品が当たる!!

※下記景品写真はイメージです。



NEW!!

A賞 雄大グループ金券(2,000円分)



10  
名様

協力：雄大グループ

B賞 泊まれる公園 INN THE PARK  
ディナー招待券



2組  
4名様

協力：泊まれる公園 INN THE PARK

C賞 戸田特産物詰め合わせ



5  
名様

協力：沼津市商工会 戸田支所

D賞 アスクラロ沼津  
タオルマフラー&  
ペア観戦チケット



5組  
10名様

協力：アスクラロ沼津

E賞 沼津干物詰め合わせ



5  
名様

協力：沼津ひもの会

F賞 マルニ茶業 沼津みなと新鮮館店  
贅沢抹茶ソフトクリーム 1個



20  
名様

協力：マルニ茶業

G賞 万葉の湯 沼津館 招待券



5組  
10名様

協力：沼津・湯河原温泉 万葉の湯

H賞 戸田たちばな  
エッセンシャルオイル



5  
名様

協力：戸田森林組合

I賞 沼津茶 ティーパック



5  
名様

協力：お茶きん

# 「ふじのくに健康いきいきカード」対象店舗



お店で提示するといろいろなサービスが!

(対象者：市内に住むか沼津に通勤・通学している人)

聖隷沼津健康診断センター (下一丁田)	亀井歯科医院 (大手町)	さえ丸おじさんの店 沼津駅南口店 (大手町)
クリエイト 各店	ごとう歯科医院 (原)	ららぽーと沼津 (東椎路)
明治健康宅配センター 沼津店 (松下)	小児歯科よしいけ (市場町)	Tagore Harbor Hostel (戸田)
沼津うなよし (下香貫)	すんとう歯科クリニック (大平)	カーブス 各店
伏見食品 富士山餃子 沼津店 (高島町)	せりざわ歯科医院 (我入道)	マルニ茶業 沼津みなと新鮮館店 (千本港町)
オーシャンビュー フジミ (西浦江梨)	中央歯科医院 (末広町)	マクドナルド 各店
沼津・湯河原温泉 万葉の湯 (岡宮)	デンタルオフィスみなと (本田町)	静岡県美容業生活衛生同業組合 沼津美容組合
年英堂治療院 (原)	中島歯科医院 (三園町)	
赤から 沼津店 (米山町)	バル博愛歯科 (末広町)	
沼津 甲羅本店八宏園 (上香貫)	ヘル歯科医院 (中沢田)	
焼肉 カルビー丁 沼津店 (高島本町)	三宅歯科・小児歯科医院 (玉江町)	
創作料理 ゆうが沼津 (大手町)	わたなべ歯科クリニック (松長)	
カラオケ ラジオシティー 沼津駅北店 (米山町)	道の駅 くるら戸田 (戸田)	
三代目 鳥メロ 沼津南口店 (大手町)	静岡茶通亭 (大諏訪)	
旭歯科医院 (末広町)	株式会社 杉初水産 (志下)	
あさひデンタルクリニック (沼北町)	茶夢里栄工房 マルマス鈴木園 (柳沢)	
石渡歯科クリニック (東椎路)	JA ふじ伊豆 緑茶館ぬまづ (下香貫)	
伊東歯科医院 (大塚)	大嶽寝具店 (東椎路)	
稲玉歯科医院 (大岡)	ウエルシア 各店 (ららぽーと店除く)	
植松歯科医院 (若葉町)	印度屋キッチン・ダバ 下香貫店 (下香貫)	
岡山デンタルクリニック (西椎路)	五代目 お茶きん (市場町)	
おざわ歯科医院 (大岡)	うちだけの味 武井牧場 (西熊堂)	



対象店やサービスは随時更新されます！  
サービスの詳細は市ホームページ又はカードお渡しの際にご説明します。

応募方法は①・②のいずれかを選択できます。  
チャレンジ期間中であれば何度でも応募できます。

## NEW!! ① 応募方法 (LINEでチャレンジ)

市の公式LINEから応募

市の公式LINEを  
友だちに追加

簡単！便利！

24時間いつでも  
応募できます！



トーク画面の  
メニューから  
「くらし」「健康」  
「健康マイレージ」  
をタップ



画面の案内に  
沿ってポイントを  
貯めて応募！

## ② 応募方法(ポイントシートでチャレンジ)

### (1) 1日1つの健康メニューでポイントをためよう!

～「健康への公式(こ・う・し・き)」で毎日コツコツ♪自己申告でOK!～

健康メニュー	メニュー項目(例)	ポイント数
<b>こ</b> (心・絆)	1日1回以上「ありがとう」と言う 誰かの相談にのる ボランティア活動をする あいさつをする	<b>1</b>
<b>う</b> (運動)	ながら運動(何かをしながらの運動)をする 階段を利用する ラジオ体操をする ウォーキングをする 自転車通勤をする	<b>1</b>
<b>し</b> (食事)	主食、主菜、副菜をそろえた食事をとる 毎食野菜を食べる 夜食を控える よく噛んで食べる 緑茶を飲む しずおか健幸惣菜を食べる 食後にはみがきをする	<b>1</b>
<b>き</b> (健康の基本)	健診を受ける(がん検診・特定健診・歯科検診・人間ドックなど) 予防接種を受ける 乳がんのセルフチェックをする 市・市立病院主催の運動教室・健康講座を受講する 血圧を測る 体重を測る 禁煙に取り組む	<b>3</b>

**お得な  
3ポイント!**

### (2) ポイントがたまったら下記のいずれかの方法で提出!

- ・保健センター(戸田分館を含む)へ持参または郵送
- ・市役所(御幸町16-1)7階ウイズスポーツ課へ持参
- ・ポイントシートの写真を撮ってインターネットから応募



**NEW!!**

◎提出すると「ふじのくに健康いきいきカード」をもらえます!

◎カードを左の対象店舗等で提示するといろいろなサービスが受けられます!

### 記入例

6/3	6/8	6/8	6/8	6/13
心	き	き	き	う
6/15	3ポイントは3マス			10
食	7	8	9	10
11	12	13	14	15

健康メニューを実践したら  
**日付**と実践した**メニュー**を記入

心・絆 ⇒「心」または「こ」

運動 ⇒「運」または「う」

食事 ⇒「食」または「し」

**健康の基本** ⇒「健」または「き」

1日1ポイント(1マス)

※健康の基本は**3ポイント**

LINEでのチャレンジはすべて1ポイントです

### ぬまづ健康マイレージ ポイントシート

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

♪毎日の健康目標を設定し、目標を達成しましょう♪  
**毎日の目標:** \_\_\_\_\_ **達成・未達成**

以下のアンケートにご協力をお願いします。  
あてはまるものを○で囲んでください。

- ① このシートをどこで入手しましたか?  
市の施設・市の講座や教室・イベント・その他
- ② 「ぬまづ健康マイレージ」への参加は何回目ですか?  
はじめて・2回目・3回目以上
- ③ 「ぬまづ健康マイレージ」についてご意見をご記入ください

# 法則を活かして健康づくり

目標設定方法のひとつにSMART(スマート)の法則というものがあります。  
マイレージへの挑戦をきっかけに、運動習慣を身に付けてみませんか？

具体的

## S

Specific

測定可能

## M

Measurable

達成可能

## A

Achievable

現実的

## R

Realistic Relevant

期限が明確

## T

Timed

お手軽に、仕事・家事・育児の合間に取り組める「ながら運動」を紹介します。

歯磨きしながら  
“かかとあげ”



効果：むくみ・冷え性の解消、下半身の筋力強化（転倒予防）  
骨への刺激による骨密度向上（骨粗しょう症予防）  
方法：背筋を伸ばし、足を肩幅にひろげ、壁等に手を添える  
かかとを4秒かけてあげ、4秒かけておろす  
10回からチャレンジしてみましょう！

職場で！  
みんなで！  
健康づくり！

健康づくり課も実践中  
毎週の朝礼時に  
ワンポイント運動を  
取り入れています。



郵便はがき

所定の切手  
を貼って  
ください。

〒410-0881  
沼津市八幡町 97

沼津市保健センター  
ぬまづ健康マイレージ 担当 行

ふりがな		生年月日
名前		明・大・昭・平・令 年 月 日
住所	〒 —	
電話番号	—	—
勤務先又は 学校名		
応募コース	A賞・B賞・C賞・D賞 E賞・F賞・G賞・H賞・I賞 希望する応募コース1つに「○」を記入してください	

※記載された内容は、当事業以外には使用しません。  
※応募コースが未記入の場合はA賞の抽選となります。  
※抽選は令和9年3月。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## お問い合わせ先

沼津市保健センター  
(沼津市役所 健康づくり課)

### ● 保健センター

〒410-0881 沼津市八幡町 97  
電話 055-951-3480  
FAX 055-951-5444

### ● 戸田分館

〒410-3402 沼津市戸田 916-2  
電話 0558-94-3970