

今年度は「動く」をテーマに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

問い合わせ 健康対策課 ☎ 64-8993 ☎ 64-7172
E ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

市民一人ひとりの健康づくりを応援し、青春度(健康度)の向上を図ることを目的に開始した「ふじさん青春マイレージ」が、今年度もスタートしました。運動や食事など日々の健康づくりのための行動や、社会参加の実践、健診の受診などを行うことで日々のポイントを積み重ね、規定のポイントに達すると、すてきな特典が受けられます。なお、今年度は、行動目標の数や申請に必要なポイント数などを見直し、より参加しやすくなっています。ぜひチャレンジを！

こんな特典があります！

特典1

チャレンジ達成者全員に、「ふじのくに健康いきいきカード」をプレゼント！
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ます。協力店は、約800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。



特典2

マイレージ賞として、抽選で、合計190人に次の景品が当たります！
・季節の野菜など詰め合わせセット
・非常食にもなるレトルトお惣菜セット
・富士のやぶきた茶ポトル缶24本



富士のやぶきた茶ポトル缶



野菜が入った焼き菓子などの詰め合わせ (イメージ)

特典3

ダブルチャンス賞として、抽選で、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)、スーパー銭湯『富士・湯らぎの里』入館ペア招待券(18組)をプレゼント！

抽せんは、9月と2月の2回行います(特典3は、申請者全員を対象に3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。

チャレンジの流れ

- 1 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」)で決める
- 2 行動目標を用紙に記入するか、ウェブシステムから入力する
- 3 50ポイントたまったら、用紙を提出するか、ウェブシステムから申請する
- 4 特典が受けられる

★次のことをすると、ボーナスポイントがつきます。

- ・ふじさん青春指数を手エックする
 - ・社会活動に参加する
 - ・健(検)診を受診する など
- ※詳しくは、フィランセ健康対策課に問い合わせるか、市ウェブサイトのくらしと市政トップページから「青春マイレージ」と検索してください。

昨年度は、延べ1296人(男性447人、女性849人)の皆さんがチャレンジしました！

「昨年度の参加者の感想」

- ・毎日の目標は「元気にあいさつ」や「バランスのよい食事をする」など気軽にできそうなものになりました。
- ・登録さえ済ませてしまえば、スマートフォンで簡単にできました。誰かと一緒に始めると励みになります。
- ・来年度は、ウォーキングなど体を動かすことに挑戦したいです。

ぜひチャレンジしましょう！

対象／市内在住・在学・在勤の20歳以上の人

参加方法／用紙(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階保健医療課などで配布)に記入するか、ウェブシステムに入力することで参加できます

◆ウェブシステム

<https://fujisan-seisyun.com/mlweb/kenko> (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

チャレンジ期限／平成30年2月15日(木)

申請方法／用紙をフィランセ健康対策課、各地区まちづくりセンター、保健医療課(市役所4階)に提出するか、ウェブシステムから申請してください



「ふじさん青春マイレージ」用紙