

ふじさん 青春マイルージ

問い合わせ／健康政策課（フィランセ内）
☎ 64-9023 ☎ 64-7172

皆さんは日々、「健康」のための行動をしていますか？
日々の運動を続けることで、いつまでも若く元気に「青春」を楽しみましょう！
健康によい行動をしながら、さまざまな特典がもらえる「ふじさん青春マイルージ」を紹介します。

ふじさん青春マイルージとは？

市民一人一人の健康づくりや疾病予防のための生活習慣の改善を応援し、積極的な社会参加を促すことで、青春度（健康度）を向上し、日々いきいきと生活する人がふえていくことを目的に実施しています。

運動や食事など日々の健康づくりのための行動や健診の受診、地域行事などの社会活動への参加など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特典が得られます。

私たちも参加しています！

基地内でのコミュニケーション向上と、地域とのつながりを持ちたいという思いから、毎年参加しています。一人一人が無理なく取り組める目標を設定し、日々の体づくりに活用しています。シートに記入することで、行動実績が視覚的にわかりやすく、続けやすいと思います。また、特典や景品がもらえるので、モチベーションも保つことができます。今後春マイルージに参加したいです。



中日本ハイウェイ・パトロール東京（株）富士基地の皆さん

全員ももらえる！ポイントをためよう！

50ポイントたまると、「ふじのくに健康いきいきカード」が、もれなく全員ももらえます。



ふじのくに健康いきいきカードを県内の協賛店舗で提示すると、ソフトドリンク1杯サービス、飲食代5%オフなどお得なサービスを受けることができます。9月末現在、市内では54店舗が協賛店舗となっています。

まだ間に合う！

2回目の締め切りは2月15日

抽せんで計95人に「季節の野菜果物詰め合わせセット」「レトルトお惣菜セット」「富士のやぶ北茶ポトル缶セット」「富士山にんじんジュース」のいずれかが当たります。さらに、抽せんにもれた人にも、Wチャンス賞として、AGFコーヒーギフトセット、プラネタリウム「わいわい劇場」鑑賞券が抽せんで当たります。

自分に合った方法でチャレンジできます

その1 シートで参加する

①行動目標を2つ決める。

「毎朝同じ時間に起きる」など、自分ができるようなチャレンジでOK！なお、1つは体を動かすものにしてください。

②行動目標を実行したらシートに記入。

さらに、サービスポイント（青春度指数）

チェック・健診受診・地域活動等の社会活動参加などで5ポイントずつたまります。



③50ポイントたまったらシートを提出。
※シートは、健康政策課・保健医療課・各地区まちづくりセンターで配布し、提出も受け付けています。

その2 ウェブサイトから参加する

専用ウェブサイトからアクセス

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

※下記二次元バーコードも利用できます。



ふじのくに健康いきいきカード

協力を募集中！

50ポイントためた人への景品として送られる「ふじのくに健康いきいきカード」の協力店を募集しています。市民の健康づくりに協力してみませんか。

サービスについては、ご協力いただける範囲の内容でお願いしています。市は、希望する協力店に、ポスター作成・掲示などの支援をしています。詳しくは健康政策課へ。