



チャレンジ2 健康

かなみ

マイレージ

ポイントカードに
ポイントを
貯めましょう。

めざそう！
健康長寿日本一！



健康は毎日の
生活からつくられます。

「健康にイイコト」にチャレンジ。
ポイントカードに記録して、
30ポイント貯めると
うれしい特典がいっぱい！！

ポイントを貯めて
健康とお得を
一緒にゲットしましょう。

健康マイレージで
獲得できるお得な特典



問い合わせ先

函南町 健康づくり課
(函南町保健福祉センター内)

〒419-0107 静岡県田方郡函南町平井717番地の28

TEL 055-978-7100 FAX 055-979-4599

函南町役場HP <https://www.town.kannami.shizuoka.jp>



ふじのくに
健康いきいきカード



湯〜トピアかなみ
割引券
有効期限内にお一人様1回利用できる。

さらに

おひとつ
粗品

プレゼント！

- 特典を受けることができる協力店の一覧は函南町ホームページをご覧ください。
- 「特典」協力店は随時募集しています。

〈ポイントカード〉切り離してお使いください。

〈キ・リ・ト・リ〉

フリガナ		男・女	
氏 名	() 歳		
生年月日	年 月 日		
〒	応募回数		
住 所	回目		
勤 務 先	希望のコース		
※町内在勤の方は記入			
電 話			

※2月・3月活動分のポイントカードにつきましては、来年度の抽選会で使用できる為、健康づくり課窓口に4月以降提出してください
また、4月以降に最初に作成したポイントカードには、スタンプポイントが1つ以上必要です

チャレンジ2 かなみ健康 マイレージ ポイントカード

かなみ健康マイレージ抽選会応募期間は

4月1日～1月30日までです

希望コースは別紙「かなみ健康マイレージ達成者景品抽選会」周知チラシをご確認ください



チャレンジ2 健康マイレージ



参加資格：18歳以上で函南町に在住・在勤している人

……… ポイントの貯め方は2種類 ………

自己申告で1マスずつ
記入する

と

健康づくり課で
スタンプをもらう

(1) **スタンプの集め方** スタンプポイントは、初回応募時のみ必ず1つ以上必要です。

2ポイント
貯める

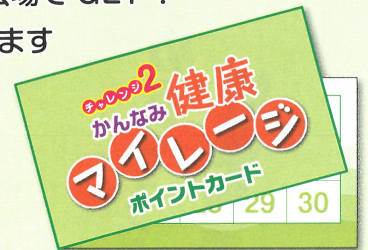


1年以内に受診した特定健診、がん検診等それぞれの健(検)診会場で GET !
町以外で検(健)診を受けた方には申請時にスタンプ **㊦** を押します

1ポイント
貯める



- ①健康づくり課主催の体操教室などの各教室、定期栄養相談、出張栄養相談、講座等に参加
 - ②温泉スタンドプリペイドカードを購入(1回の購入で1ポイント)
- ※温泉スタンドプリペイドカードは、健康づくり課窓口にて、1枚5,000円で販売しています。



スタンプポイントには1日の制限はありません。

(2) **毎日の健康ポイント (運動・食事・歯・社会活動・たばこ等) 日付と略称記入**

- ス** スポーツ…目標を決め、その日達成できたら1ポイント
- 食** 1日3食食べます、1口30回以上噛んで食べます。…1ポイント
- 歯** 歯の健康に関すること(毎食後歯を磨きます、歯科検診)…1ポイント
- 社** 社会活動：(地域行事、ボランティア、友人との食事会、献血、旅行、習い事の参加など…)参加した全ての活動がOK!…1ポイント
- た** たばこは吸いません…チャレンジ期間中1ポイントのみ
- 公** 町の公共施設を利用(図書館、湯～トピアかなみ、温泉スタンドなど)…1ポイント

【ポイントカード記入の仕方】

ス	食	社	ス	歯
9/2	9/4	9/5	9/7	9/8
食	社	た	㊦	㊦
9/20	9/22	9/26		

「スタンプ」

●自己申告ポイントは**ス食歯社た公**のいずれか1日1ポイントまでです。

←キ-リ-ト-リ-→

記入方法 / スポーツ・体操→「ス」 3食・30回以上噛む→「食」 歯磨き→「歯」 社会活動→「社」 たばこは吸いません→「た」 町の公共施設利用→「公」

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

記入例

ス
9/20
食
10/5
㊦

スタンプ

16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

◎自己申告ポイントは1日1ポイントまでです。 ◎スタンプポイントは初回時のみ必ず1つ以上です。

こちらの用紙は健康づくり課窓口にございます。用紙はご自身でコピーしていただきご使用いただいても構いません。