

ポイントの貯め方

1 身体や心に良いことを実践して、 1日1ポイントGET

★目標の「目」と実施した日付をポイントシートに記入

●自分で立てる目標の例●

- 血圧を測る
- フロスや歯間ブラシを使う
- 7000歩以上歩く
- 献血をする
- 睡眠時間を7時間以上取る
- ラジオ体操をする
- 休肝日を設ける
- 予防接種を受ける
- 自転車運動をする
- 毎食野菜を1皿以上食べる
- 地域の行事に参加する など…



2 市が開催する健康に関する教室の参加や 指導を受けて、3ポイントGET

- ★「特」 特定保健指導や健康相談を受けた
- ★「改」 健診の結果が去年より改善した
- ★「教」 栄養講座や介護予防教室、運動教室、パパママ学級に参加した



3 人間ドックや健診・検診を受診して、 5ポイントGET

- ★「ド」 人間ドック、脳ドックを受診
- ★「検」 がん検診や歯周病検診を受診
- ★「特」 特定健診、職場の健診を受診した



伊豆の国市歯と口腔の
健康づくり推進委員会
マスコットキャラクター
ハミー♡



応募方法（下記3通り）

♠健康づくり課窓口（葦山福祉・保健センター）、本庁（総合窓口横）と
大仁庁舎（市民課窓口）は設置された専用ポストに投函！

♠電子申請

♠切手を貼付して郵便ポストへ投函

注 意

- ①市ホームページからダウンロードしたものや、コピーしたポイントシートでも応募できます。
- ②当選は、1人1景品です。（事務局で厳選）
- ③応募基準を満たしていない場合は、抽選の対象にはなりません。
- ④記入に不備がある場合、当選しても結果をお届けすることができず、当選権利を取り消しとさせていただきます。

【提出先】 伊豆の国市役所 健康づくり課
伊豆の国市四日町302-1（葦山福祉・保健センター内）

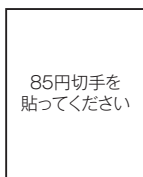


電子申請用QRコード



専用ポスト

郵便はがき



4 1 1 8 7 9 0

伊豆の国市四日町302-1
伊豆の国市役所 健康づくり課

「いずのくに健康マイレージ」担当 行

ふりがな

氏 名： （男・女）

郵便番号：

住 所：

年 代：（ ）代

リーフレット入手先：広報・公共施設（ ）・病院・
その他（ ）

ポイントシート提出：（ ）枚目

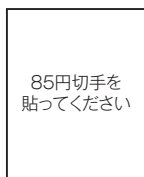
電話番号：



電子申請用QRコード

＊お預かりした個人情報はこの事業以外では使用しませんのでご了承ください。

郵便はがき



4 1 1 8 7 9 0

伊豆の国市四日町302-1
伊豆の国市役所 健康づくり課

「いずのくに健康マイレージ」担当 行

ふりがな

氏 名： （男・女）

郵便番号：

住 所：

年 代：（ ）代

リーフレット入手先：広報・公共施設（ ）・病院・
その他（ ）

ポイントシート提出：（ ）枚目

電話番号：



電子申請用QRコード

＊お預かりした個人情報はこの事業以外では使用しませんのでご了承ください。

ふじのくに健康いきいきカード 市内協力店一覧（令和7年3月末現在）

区 分	名 称	サービス内容	電話等	区 分	名 称	サービス内容	電話等
買 物	アビタ大仁店	ucs/マ'カ (majica) カード感謝デー（アビタ毎月9.19.29日）にお 買上げレシート2000分とふじのくに健康いきいきカードをマ'カ マ'カへお持ちいただくと、ペットボトル飲料500mlを1本プレゼント。	吉田字九十分 153-1 0558-75-5811	買 物	土屋銘茶	IZUPO カードポイント2倍もしくは粗品進呈	長岡 197-1 055-948-0267
その他	明治健康宅配センター 伊豆の国店	既に当社より宅配を契約の方：「健康ドリンク・ヨーグルト セット」を進呈（カード有効期限内に1回）。新規契約、又 は再開契約の方：2週間の無料配達をさせていただきます。	四日町 380-2 0120-977-682	飲 食	一匹の鯨	野菜ジュース1杯サービス※定休日：水曜日、営 業時間：平日11：30～14：00、17：30～21： 00、休日11：30～14：30、17：00～21：00	南條 184-2 高野ハイツ1階 055-949-2202
買 物	天野屋洋品店	婦人服とグンゼ肌着、ワコール製品お買い上 げでIZUPO ポイント3倍（100円以上の買 物でポイントがつく）	長岡 1097-7 055-948-0445	買 物	蔵屋鳴沢	売店：ソフトクリーム50円引き	中 272-1 055-949-1208
買 物	和泉屋	お店のポイントカード2倍（ただし、タバコ、 切手は除外）（100円以上の買物でポイントが つく）	南江間 793-1 055-947-1034	飲 食	四季彩葉 しゃらう夢	食事注文の場合にソフトドリンク1杯サービ ス※定休日：日・祝日、営業時間：11：30～ 14：00、17：30～20：45	南條 480-7 055-948-8006
買 物	アムール	お店のポイントカード3倍（全部集めると1,000 円分のお買い物券と交換）※定休日：第1日曜、 第3日曜、営業時間：9：00～19：00	田京 286-23 0558-76-4880	飲 食	ひょうたん寿司 長岡本店	食事注文の場合にソフトドリンク1杯サービ ス※定休日：毎週木曜日（祭日の場合は営業 します）、営業時間：11：30～21：00	長岡 124-1 055-948-0733
買 物	すぎむら 田京店	お店のポイントカード3倍（全部集めると1,000 円分のお買い物券と交換）※定休日：第1日曜、 第3日曜、営業時間：9：00～19：00	田京 264-36 田京ショッピングセンター内 0558-76-0102	飲 食	与志富 伊豆長岡店	オーダー時に「ふじのくにいきいきカード」を提示していただ いた場合のみ4人までアイスコーヒー1人1杯サービス※定休日： 月曜日、営業時間：11：30～15：00、17：30～22：00	古奈 125-1 055-948-0451
買 物	すぎむら 本店	お店のポイントカード3倍（全部集めると1,000 円分のお買い物券と交換）※定休日：第3 日曜、営業時間：9：00～19：00	大仁 465-1 0558-76-1209	運 動	伊豆大仁 カントリークラブ	プレー料金から500円の割引（ただし会員料金、we b予約、その他割引との併用は致しかねます）※定休日： 12月31日、1月1日、営業時間：7：00～18：00	浮橋 1198 0558-79-0221
買 物	第一酵母株式会社 コーボン・ハウス	伊豆で育った天然酵母飲料の無料サービス（1回分サンプル土産付）※購入はしなくてもコー ボン・ハウスに来て「ふじのくに健康いきいきカード」を提示するだけでサービスが受けら れます。※定休日：土・日、祝日、営業時間：9：00～12：00、13：00～17：00	中 261-1 055-940-3050	飲 食	伊豆パノラマパーク	ローブウェイ往復乗車大人100円、小学生50 円割引 ※定休日：年中無休、営業時間：9： 00～16：40（ローブウェイ上り）	長岡 260-1 055-948-1525
買 物	ダンケ	イトインコーヒーサービス※定休日：第1・3・ 5日曜日・月曜の祭日、営業時間：平日10：00 ～18：30、土・日・祭日10：00～16：00	三福 637 0558-76-8777	運 動	富士箱根 カントリークラブ	会員同伴（紹介）料金より500円（税込540 円）割引。※定休日：なし、営業時間：平日7： 00～17：30、土・日・祝：6：00～18：30	奈谷古 2225 055-944-2111
買 物	つす美湯元園 小田前店	当店のポイントカード2倍 ※定休日：木曜日、 営業時間：9：00～18：00	中 873-4 055-949-3931	温 泉	富嶽 はなぶさ	宿泊者全員に館内利用券500円サービス※定 休日：不定期、営業時間：8：00～18：00（問 い合わせ時間）	古奈 407 055-948-1230
買 物	葦山洋ラン園 オーキッド・スギヤマ	商品お買上の際、花苗プレゼントします。寄 せ植手間無料。※毎週月曜日、営業時間：9： 30～17：30	寺家 334-1 055-949-2334	温 泉	ホテルサンパレー 富士見	日帰り入浴1,000円、受付時間12：00～ 20：00	古奈 185-1 055-947-3100
買 物	長屋書店 本店	文具お買い上げ500円以上の方、5%割引いたします。（一 部割引できない商品があります）※定休日：なし、営業時 間：平日9：00～21：00、日・祭日10：00～21：00	大仁 467 0558-76-1056	温 泉	伊豆大仁温泉旅館 一二三荘	入浴を利用された方に自家製梅ジュース1杯 サービス（声をかけてください）※定休日： なし、営業時間：8：00～23：00	大仁 503 0558-76-3123
買 物	柳月	ポイントカード（IZUPO カード）3倍	長岡 1078-1 055-948-0151	美 容 健 康	a i ・ a i （リラクゼーション）	会員同伴（紹介）アロマエステ、リンパケア、 整体を500円割引	古奈 235-3 090-9909-4130

＊協力店やサービス内容は変更になる場合があります。