

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 ハーミー♡



伊豆の国市健康づくり課

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

- 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。
- 当選は、1人1景品です。（事務局で厳選）
- 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。
- 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場合があります。

【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）

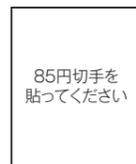


電子申請用QRコード



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

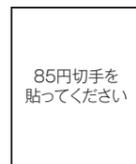
電話番号：



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	ucsf/マジカ(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7ヶ月前にお持ちいただくと、ペットボトル飲料500mlを1本プレゼント。	吉田宇九十分 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	IZUPO カードポイント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、web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(10分サンプル土産)※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	ロープ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(ロープウェイ上り)	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	奈谷谷 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円以上の者、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	ai・ai (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。