

ポイントの貯め方

自己申告ポイント

★たくさんの項目を達成しても、自己申告ポイントは1日1ポイントが上限です。

運動

- ウォーキングをする
- ラジオ体操やストレッチをする
- 筋トレをする
- 自転車に乗る
- 階段を利用する



食生活

- 毎食野菜を食べる
- よく噛んで食べる(1口30回目安)
- 塩分を控える



歯

- 毎食後歯磨きをする
- フロスや歯間ブラシを使う
- お口の体操をする



体調管理

- 血圧を測る
- 体重を測る
- 十分な睡眠をとる
- 休肝日を設ける
- 禁煙する



地域参加

- 地域活動に参加する
- ボランティア活動に参加する



目標

自分で立てる目標



ボーナスポイント

3ポイント

市が開催する健康に関する教室や講座に参加、指導を受ける。

- 例) ・特定保健指導や健康相談を受けた
・栄養講座や運動教室、パパママ学級、介護予防教室に参加した

5ポイント

人間ドックや健(検)診を受診する。

- 例) ・人間ドック、脳ドックを受診
・がん検診や歯周病検診を受診
・特定健診、職場の健診を受診

★ポイントカード記入例★

- 5/1 にウォーキングをした場合「運」と5/1 を記入する
- 6/1 に栄養講座に参加した場合3ポイント分線を引き、内容と6/1 を記入する

運	栄養講座
5 / 1	6 / 1
6 / 1	6 / 1

応募方法

- ◆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)はこちらの専用ポストに投函
- ◆「アクシスカつらぎ」「市内図書館」「長岡体育館」「葦山時代劇場」はこちらの専用ポストに投函
- ◆電子申請
- ◆切手を貼付して郵便ポストへ投函



電子申請用QR

- 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。

※注意※

郵便はがき

85円切手を貼ってください

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

85円切手を貼ってください

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 市内利用店一覧 (令和8年3月末現在)

区分	名称	サービス内容	電話等
長岡地区			
遊び	朝香建設	農業体験(田植え、稲刈り等)、餅つき体験(年数回)、古民家で無料体験出来ます。 ※定休日:日曜日、営業時間:8:00~17:00	北江間 20-6 055-947-1062
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
飲食	与志富 伊豆長岡店	オーダー時に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
運動	長岡温水プール(プールサンゆう)(有)伊豆スイムサポート	カード有効期間内に1回分の入場料を無料。(大人350円、小人110円)※定休日:月曜日、営業時間:平日9:00~20:00、日・祭日9:00~16:00	長岡 331-2 055-947-0176
温泉	伊豆長岡温泉 ホテル天坊	日帰り温泉入浴 100円割引	長岡 431-1 055-947-1919
温泉	ホテルサンバレー 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	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	石橋石材	法名・戒名の追加彫り 一壺につき5000円引き、80万(税抜)以上の新規墓石5万円引き	古奈 275 055-947-3615
買物	クワイエットエスティー 伊豆長岡店	お会計時、カードの提示で「栄養士が考えた毎日飲みたい青汁」を1袋プレゼント	古奈 152-3 055-947-5888
買物	たからや洋品店	全品5%割引(学校衣料品除く) ※定休日:不定休、営業時間:9:00~21:00	長岡 1320-1 055-948-0442
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
葦山地区			
買物	マックスバリュ 伊豆長岡店	感謝デー(20日、30日)に1,500円以上(税込)をお買い物されたレシートとともにご提示されたお客様にトップバリュのペットボトルのお茶500mlを1本プレゼント。※交換できる時間は、10:00~17:00	古奈 432 055-948-6551
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	ゆる整体 からはだふくらか	一律、一割引いたします(ただし、出張を除く)	長岡 991-4 070-4385-1014
その他	M's HOUSE	木の香りプレゼント	小坂 615 055-947-3022
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
運動	FACT Soccer Club	入会金 50% OFF	四日町 502-3 055-949-1614
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	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	しあわせ印農園	大玉トマト(450g、300円)、ミニトマト(300g、300円)お好きな組み合わせで、3袋以上お買い上げで大玉トマト1個サービスします。※定休日:不定休(事前に連絡をください)1月~6月の火、木、土曜日、営業時間:8:00~売切れまで	四日町 1084 090-8953-9221
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:10:00~12:00、13:00~17:00	中 261-1 055-940-3050
買物	ドルフィン 1号店	粗品プレゼント	南條 722-2 055-949-2074

*協力店やサービス内容は変更になる場合があります。 ※五十音順に掲載しています。