

清水町ウォーキングマップで

けん こう

健幸マイレージ

チャレンジしやすくなりました

健幸マイレージって？

健康づくりを促進する取組みであり、日々の運動や食事など、自分に合った健康メニューを行い、ポイントをためると特典を得られる制度です。



ふじのくに健康いきいきカードって？

静岡県内の『ふじのくに健康いきいきカード協力店』に提示することで各店が用意したサービスを1年間利用できるカードです。

協力店は静岡県ホームページで確認できます。 静岡県ふじのくに健康いきいきカード

検索

清水町図書館・保健センター複合施設内 健幸づくり課
清水町堂庭63-1 電話 055-981-8206

マイレージってどうやるの？

ポイントの貯め方

対象者：4月1日現在 18歳以上の清水町に在住・在勤・在学している人

1 健康メニューに取り組み、ポイントをためる（自己申告でOK）

2 30ポイントがたまった！

3 左のポイントシートを健幸づくり課の窓口で持参して、「ふじのくに健康いきいきカード」と今治タオルと交換！

受付：土、日、祝日、年末年始を除く8:30～17:15
（ただし、第1土曜日は開所、翌月曜日は休所）



歩く早さ・時間

これを知っておくと便利！

●一般の人の歩行は、日常的には

①歩行速度 時速4km

②歩幅 60～80cm

※10分間で、約1000歩となります。

●ウォーキングは有酸素運動です。20分以上続けて歩くと脂肪がエネルギーとして、燃焼されやすくなると言われています。

●個人差もあるので、まずは普段より少し早めに歩いてみましょう。

*新しい生活様式として一人又は少人数で実施しましょう。

*空いた時間、場所を選びましょう。

*ほかの人との距離を確保しましょう。

*すれ違う時には距離をとりましょう。



★目立つような明るい色、光を反射させる素材のものを身につけてください。

豆知識

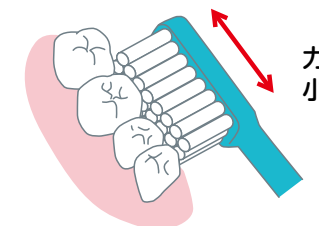
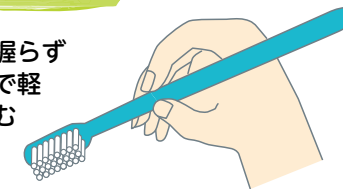
お口のセルフケアで感染予防！

「お口」の中が汚れていると、細菌が繁殖し歯周病やむし歯をひきおこしてしまいますが、その細菌を減らすことでインフルエンザなどの感染症も予防できる可能性があることが様々な研究から分かってきました。

ブラッシングで歯垢（ばい菌）をしっかりとりましょう！

歯ブラシはこう使おう！

グーで握らず
指の先で軽くつまむ



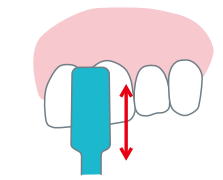
力を入れすぎず、小刻みに動かす

歯みがきのここがポイント！

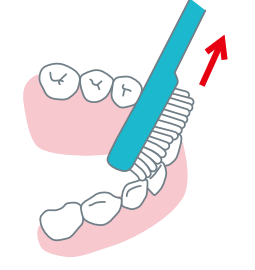


力の入れすぎに注意！

歯ブラシの毛先を
歯と歯肉の境目にあてる



歯と歯の間は縦に
あてて上下に動かす



前歯の裏側は歯ブラシを
縦にして汚れをかき出す
ように、縦方向に動かす

鏡を見ながら
磨きましょう



食べた後や
みがいた後は
ぶくぶくうがいを
忘れずに！

デンタルフロス（糸ようじ）や
歯間ブラシなどの補助的な用具を使って
セルフケアをもっと有効に！！

ふりがな		性別	年 齢
名 前		男 女	歳
住 所	〒 -		
電話番号	- -		
住所が 町外の人	勤務先又は 学校名		

※記載された内容は、当事業以外には使用しません。

チャレンジ後のアンケートにご協力をお願いします。
該当するものに○印

- ① チャレンジして健康に対する意識や行動に変化はありましたか？
a あった（どのような）
b なかった
- ② 健幸マイレージを今後も続けたいと思いましたか？
はい ・ いいえ
- ③ ウォーキングコースを活用しましたか？
はい（コース名：） ・ いいえ
- ④ その他（ご意見・ご要望）

へキリトリ

湧水をめぐる 柿田川・丸池コース

〈距離〉約3.5km
〈時間〉約50分
〈歩数〉約5000歩



緑と自然を楽しむ 本城山と桜並木コース

〈距離〉約5.5km
〈時間〉約1時間30分
〈歩数〉約9000歩



富士山を望む 狩野川・香貫大橋コース



ポイントのメニュー

健康メニュー	メニュー項目 (例)	ポイント数
歩 ウォーキング	1日10分歩く 〇〇〇歩以上など	3ポイント
ス 運動 スポーツ	運動の基準は特にありません ご自身が「スポーツ(運動)」と思えばOK	1ポイント
食 食事	朝・昼・夕食をとる 誰かと食事をとるなど	1ポイント
歯 歯の健康	毎食後歯みがきをする 歯科健診を受診する	1ポイント
体 体を知る	健康診査・がん検診を受診する 体重をはかり記録する	1ポイント
社 社会奉仕	ボランティア活動・地域活動・ イベント教室への参加	1ポイント
情 情報発信	健康に関する情報を誰かに伝える 健康だと思える情報であればOK!	1ポイント

〈記入例〉

12/1 歩	12/1 歩	12/1 歩	12/4 食
12/6 社	12/6 歯		

メニューを実践したら、日付と実践した
メニューの頭文字を記入する
1日最大3ポイントまで

清水町健幸マイレージポイント

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

30ポイント貯まったら提出しましょう!