

清水町ウォーキングマップで

けん こう 健幸マイレージⅡ



健幸マイレージって？
健康づくりを促進する取組であり、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、ポイントを貯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](#)

清水町健康づくり推進委員会・清水町
清水町図書館・保健センター複合施設「まほろば館」内 健幸づくり課
清水町堂庭63-1 電話 055-981-8206

ふりがな	年齢
名前	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せんか？
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)

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、ポイントを貯める (自己申告でOK)

2 30ポイントが貯まった！

3 左のポイントシートを「まほろば館」健幸づくり課の窓口を持参して、「ふじのくに健康いきいきカード」※と今治タオルと交換！
※既保持者は更新時交換

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)

令和3年10月末日現在



(豆知識) 元気なからだは「噛める歯」がつくるんだ！

よく噛むことは、単に食べ物をからだに取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるためにとても重要な働きをしています。
たとえば、よく噛むことで歯やあごが丈夫になり歯を食いしばることができます。食いしばると全身に力がみなぎり、スポーツを思いっきり楽しむことができます。美味しく食べること、元気に笑うことも、話すことも「歯」の力のおかげです。歯は生活の様々なシーンで役立っています。

《ゆっくりよく噛むことの効用》

ひ
肥満予防につながります

み
味覚が発達します

こ
言葉の発音がはっきりします

の
脳の発達を促し、認知症予防の手助けをします

ひみこのはがいで

は
歯の病気を防ぎます

が
がん予防につながります

い
胃腸の働きを促進します

ぜ
全身の体力が向上します 全力投球!!

学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」より

覚え方は「ひみこのはがいで」です。

このキャッチフレーズは、弥生時代の卑弥呼の食事は、硬いものが多かったせい、現代の食事の6倍も噛む回数が必要なことから生まれました。
よく噛むことは、全身の健康にもつながっています。そのためにも毎日の歯磨きと歯科医院での定期的な健診で健康な歯を守り、感染症に負けずにイキイキ生活！

かむ力を元気に

よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。また、唾液は口の中を清潔にします。

●舌のストレッチ (よくかみ、良く飲み込めるように)

①舌を「べーっ」と前に出す (3回)

②出した舌を動かす (各3回)

③舌をゆっくりと回しながら唇をなめます (3回)

※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

ウォーキング時の注意

- ❖新しい生活様式として一人または少人数で歩きます。
- ❖すいた時間、場所を選びながら歩きます。
- ❖ほかの人との距離を確保しながら歩きます。
- ❖すれ違う時には距離をとり歩きます。
- ❖歩く前や歩いた後にはからだをほぐすことをお勧めします。

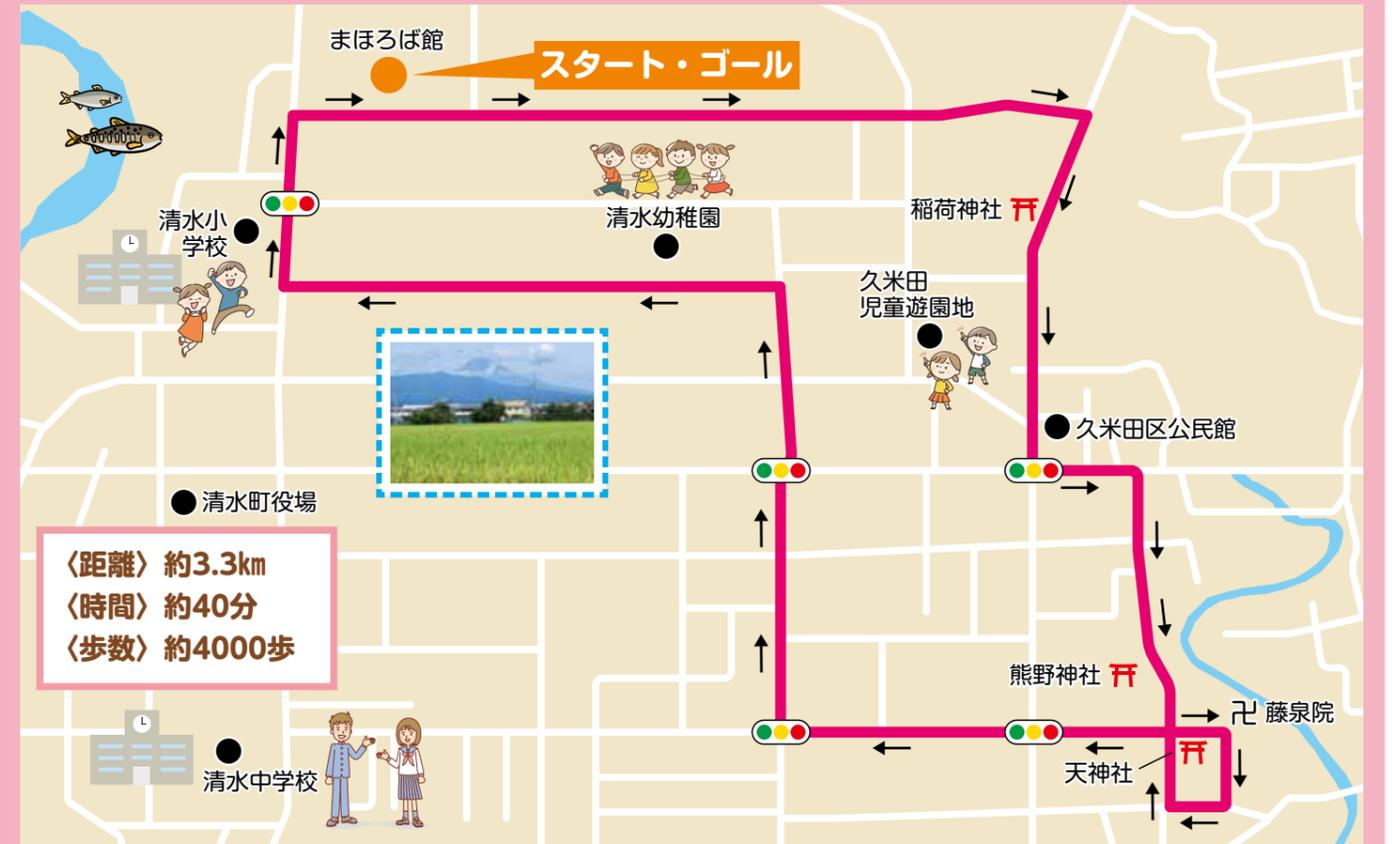
遺跡をめぐる **西コース**

〈距離〉約3.8km
 〈時間〉約50分
 〈歩数〉約5000歩



歴史をめぐる **東コース**

〈距離〉約3.3km
 〈時間〉約40分
 〈歩数〉約4000歩



神社・狩野川沿いをめぐる **南コース**

〈距離〉約3.6km
 〈時間〉約45分
 〈歩数〉約4500歩



ポイントのメニュー

健康メニュー	実践例	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 体力に合わせて自由に設定	ボーナス 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
健 けんしん	健康診査・がん検診を 受診する	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〉

11/1 歩 11/1 歩 11/1 歩 11/2 食 11/2 ス

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

11/6 社 11/6 歯 11/6 歯

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!