

★自分で健幸ポイント 1日2ポイントまで

「食」 食事

- 食事は野菜から食べる
- 家族や仲間と楽しく食事する
- 夜8時以降は食べない
- 野菜料理を毎食食べる
- 一口30回よく噛んで食べる
- 減塩を心がける
(出汁や酢、薬味を活用)

「運」 運動

- ストレッチやラジオ体操を行う
- 車でなく自転車や歩きにする
- できるだけ階段を使う
- 20分以上歩く
- 筋トレをする
- スポーツをする
(グランドゴルフ、パレー、バスケット)

「自」 自己管理

- 血圧を測る
- 歯間ブラシや糸ようじを使う
- 休肝日を作る
- ゲームやスマホの時間を決める
- 体重を測る
- たばこの本数を減らす
- 早寝早起きを心がける

「社」 社会参加

- 地域の集まりに参加する
- ボランティア活動に参加する
- 地域をキレイにする
(ゴミ拾い、草刈りなど)
- 趣味の集まりに参加する
- 老人会の行事に参加する
(カラオケなど)

ボーナスポイント

1P	5P
生きがいデイサービス	元気アップ教室
子育て支援センターの利用	特定保健指導
からだすっきりエクササイズ	サロン等開催ボランティア
達成した冊子を提出する時	

20P	
特定健診	がん検診
後期高齢者健診	人間ドック

健幸マイレージのルール

- 自分で健幸ポイントを実践したら「日付」と「項目」を記入しましょう。また記載してある例以外のものでも、自分で取り組んでみたい健康目標を決めて実践してもOK!
- 町の事業や地区組織活動に参加したら、会場でボーナスポイント(スタンプ)を押してもらいましょう。
- 自分で健幸ポイントは1日2ポイントまでとなります。

記入例：食事は「食」 運動は「運」 自己管理「自」

4/25	4/25	4/26	4/26	4/26	4/27
運	食	自	運		社

- 特典との交換は、年度で6シートまでとなります。
特典交換日は申請した月の翌月、第3週となります。

健幸マイレージ特典

西伊豆町サンセットコイン 500ユーヒ



●氏名 ●電話番号

●住所：西伊豆町

冊目

健幸ポイントを貯めて
健康と特典をゲット!

健幸マイレージ

健幸で長寿なまち 西伊豆町



ポイントを貯めて提出すると
お得な特典がもれなくもらえる!!

皆さんの健康づくりを応援する
ポイント制度です。



健康は毎日の生活から作られています。
自分にあった健康づくりをして、
健やかで幸せな町づくりを目指しましょう。

ご参加下さい!



健康寿命県内ワースト1から脱却へ!

西伊豆コース



◎お味噌汁は1日1杯が健康の秘訣

スタート!	2	3	4	5
10	9	8	7	6
11	12	13	14	15
20	19	18	17	16
21	22	23	24	25
30	29	28	27	26
31	32	33	34	35
40	39	38	37	36
41	42	43	44	45
50	49	48	47	46
51	52	53	54	55
60	59	58	57	56

フロスも忘れずに!

伊豆半島コースへ続く

身近なところから健康づくりにチャレンジ!

伊豆半島コース

◎血圧・虫歯のチェックも忘れずに

61 レッツゴー!	62	63	64	65
70	69	68	67	66
71	72	73	74	75
80	79	78	77	76
81	82	83	84	85
90	89	88	87	86
91	92	93	94	95
100	99	98	97	96
101	102	103	104	105
110	109	108	107	106
111	112	113	114	115
120	119	118	117	116

今日は何歩歩いたかな?

体重を測ってみよう!

富士山コースへ続く

目指せ!健康長寿ナンバーワン!!

富士山コース

◎イベントに出てリフレッシュ!

121 ラストコース!	122	123	124	125
130	129	128	127	126
131	132	133	134	135
140	139	138	137	136
141	142	143	144	145
150	149	148	147	146
151	152	153	154	155
160	159	158	157	156
161	162	163	164	165
170	169	168	167	166
171	172	173	174	175
180	179	178	177	176

がんばれ!あと少しだよ

ゴール!

おめでとう!.....冊目達成!