

# ちょっとやせたい あなたに

～健康づくりのための自分に合った体重調節～  
～60日チャレンジ版～

ポイントを貯めて健康とお得を一緒にゲットしましょう!身近なところから健康づくりにチャレンジ!!

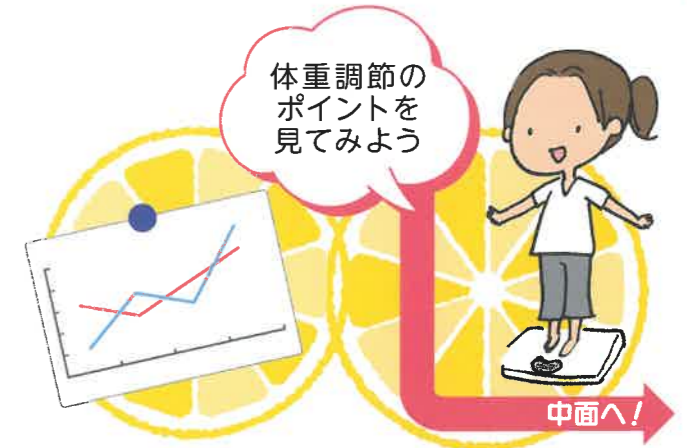
あなたが20歳だった  
ときの体重は

kg  kg

20歳時と今の体重の変化

kg

- ・10kg以上増えた
- ・減った
- ・かわらない



10kg以上増えた方は、生活習慣の改善をおすすめします

**対象** 町内在住・在勤・在学の18歳以上の方

## チャレンジのしかた

- 1 ポイントを貯めよう**  
自分に合った健康づくりの目標・取り組み目標を決め、ポイントを貯めよう
- 2 健診(検診)を受けよう**  
健診(検診)を受けていない方は、折込の「生活習慣チェック」を試みよう
- 3 応募しよう**  
ウェルピアながいずみに提出(持参または郵送)

**4 お得を  
ゲットしよう**  
(抽選)

### ウェルピア(健康公園)で健康コース

- 健康公園(施設案内)▼
- ① マシナールーム利用券(町民用) ② 温水プール利用券(一般用)

### ③ 障がい者就労支援コース 「焼き菓子」プレゼント券

### ④ パークゴルフで健康コース 長泉町パークゴルフ場使用券(町民個人使用券)

**Wチャンス**  
アンケートを記入した方は、長泉町オリジナルボトルが抽選で当たる  
写真はイメージです

(注) 1 ポイントに未記入があったり、正しく記入されていない場合、健診(検診)・生活習慣チェックの年月未記入、氏名等必要事項未記入の場合は、抽選対象となりません。  
2 あて先不明などの理由により特典のご連絡等をお届けできない場合は、当選権利を取り消しとさせていただきます。  
3 当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。(当選に関するお問合せは受け付けておりません。)  
4 ③は焼き菓子を施設にとりに行っていただきます。それ以外はウェルピアながいずみにとりにきていただくことがあります。  
5 記載された情報は、当事業で使用し、特典引換先、情報入力依頼先等に情報提供することがあります。また、公表の際には、個人が特定できない形に集計して使用します。

**①～④応募期間**  
令和8年12月23日まで  
抽選/翌年2月予定  
「ふじのくに健康いきいきカード」については、応募期間後も受付

## ふじのくに健康いきいきカードについてお答えします



**Q 健康いきいきカードはどのお店で使えるの?**

**A** お店の入口やレジなどの見える場所に協力店のポスター(右)があるお店で使えます。町外のお店でも使えます。

**Q カードの使い方は?**

**A** カードは本人のみが使えます。協力店でカードを提示してください。カードは有効期限内で、協力店の使用条件を満たせば、何回でも使えます。

**Q どんな特典があるの?**

**A** 協力店それぞれでサービス内容が違います。お買い物総額の「5%OFF」「お食事をした方にコーヒー1杯サービス」「お店のポイント2倍」など、協力店ごとの「特典」が受けられます。特典は協力店舗・施設の善意と協力によるものです。予告なく変更する場合があります。気持ちよくカードを利用しましょう。

**Q カードに有効期限はあるの?**

**A** 発行日から1年です。有効期限が近づいてきたら、また健康マイレージのチャレンジをしましょう。



長泉町の健康マイレージ▲

\*ながいずみ健康マイレージは静岡県と長泉町の協働事業です。(協力店舗一覧のリンク先掲載)

ふじのくに健康いきいきカードを  
見せる「特選」を受け取ることで  
できる協力店ポスター



協力店の一覧は長泉町ホームページをご覧ください。  
「特典」協力店は随時募集しています。

### お店でも貯めよう

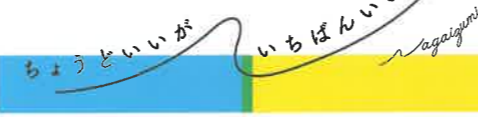
### ながいずみ健康マイレージ

ボーナス・イベントポイントがたまります。会計時に「ながいずみ健康マイレージスタンプをおしてください。」と声をかけてください

お問い合わせ・郵送先は

### 長泉町健康増進課(ウェルピアながいずみ内)

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里 549  
TEL 055-989-5575  
FAX 055-986-8713  
(月～金 8:30～17:15)



今後の参考にしたいので、健康マイレージについて、アンケートへのご協力をお願いします。

問1 “ながいずみ健康マイレージ”に取り組んだ理由は?(該当する番号1つを選択)

1. 特典が欲しかったから
2. 健康づくりに興味があったから
3. 知人・友人に誘われたから
4. 家族に誘われたから
5. 健康マイレージ制度が面白かったから
6. その他

問2 これまで何回取り組みましたか?(該当する番号1つを選択)

1. 初めて
2. 2回以上

問3 あなたの健康づくりにどのような影響がありましたか?(該当する番号を全て選択)

1. 新たな生活習慣や活動に取り組むきっかけとなった
2. 生活習慣をふりかえるきっかけとなった
3. 友人知人や家族の話題になった
4. 影響はなかった
5. その他

問4 今後取り組んでほしいテーマがありましたら、お聞かせください。

(令和8年2月作成)

## ポイントカード

※切り離してお使いください。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 41 | 46 | 51 | 56 |
| 42 | 47 | 52 | 57 |
| 43 | 48 | 53 | 58 |
| 44 | 49 | 54 | 59 |
| 45 | 50 | 55 | 60 |

氏名 ( ) 歳 男・女

住所

住 所 下

在勤・在学の方(勤務先・通学先名)

所在地 長泉町

電話番号

応募コース(1つ必ず選択してください)

①ウェルピア健康コース マシナールーム利用券  
②ウェルピア健康コース 温水プール利用券 ③障がい者就労支援コース  
④パークゴルフ場使用券

アンケート回答欄 アンケート回答の方は、クオカードが抽選で当たります。

問1(該当する番号1つに○)

問2(該当する番号1つに○)

問3(該当する番号全てに○)

問4

「ふじのくに健康いきいきカード」に記入下さい

ながいずみ健康マイレージ Vol.5

ちょっとやせたいあなたに

① 自分にあった体重調節の目標を決めよう！(60日間チャレンジします)

目標：

例：2ヶ月で2kg減量にチャレンジ！

② 目標達成のための自分にあった「取り組み目標」を決めよう！

- 下の例①②③から選んでもOKで、80%以上実践可能なものを設定しましょう。
- 1つでもOK(多くても3つにしましょう)

取り組み目標：

- 例：① 起床時に毎朝体重を測る ● 決めたら右端のポイントカードの「目標達成のための自分にあった取り組み目標」欄に記入しましょう。
- ② 寝る3時間前には食べない ● 目標は途中で変更しても構いません。
- ③ 通勤時は速歩き(20分)など

取り組み目標例

カロリーで考えるなら...

1ヶ月で1kgの脂肪を減らすには

1ヶ月約7,000kcalの減  
1日240kcalの減が必要  
(7000kcal÷30日=1日約240kcal)

1日240kcal減のための  
作戦をたてよう！！  
80kcal×3つ=240kcal

生活習慣の視点で考えるなら...

身体活動・運動の作戦

- エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う
- 昼休みに歩くようにする
- 朝、ラジオ体操をする
- ウォーキングに速歩を混ぜる
- スロージョギングをする
- テレビを見ながら、その場足踏みをする
- テレビを見ながら、スクワットをする
- 寝る前にストレッチをする

食生活の作戦

- 野菜から食べる
- 毎食野菜を食べる(1日350g)
- 腹八分目にする
- 間食をやめる
- 就寝3時間前の食事を控える
- 1日3食決まった時間に食べる



計測・記録の作戦

- 毎日決まった時間に体重を測る
- 体脂肪率を測定する
- 食事内容を記録する

体脂肪率の測定

成人健康相談 予約制  
ウェルピアながいずみ  
実施時間 9:00~11:00  
原則 第1・3木曜日  
問合せ 健康増進課 成人保健チーム  
055-986-8769

減量プランを考える前に知っておきましょう

減量のペース

- 体重を減らす場合、過激でない現実的な目標を立てましょう。
- 1ヶ月に1~2kgを目安にしましょう。
- 治療中または気になることがある方は無理に減量せず、主治医などに相談しましょう。

知っておくと便利

◇ 摂取エネルギーを減らす工夫(例) ◇

- 減らす
- 80 ご飯茶碗を小さいものに変える
  - 80 6枚切りの食パン2枚を8枚切り2枚に変える
  - 80 マヨネーズをかけすぎない(大さじ1杯分)控える
  - 80 ドレッシングをノンオイルにする
  - 80 缶コーヒーは無糖に変える
  - 80 毎日のあめ玉(4個)をやめる
  - 80 プリンはビッグサイズではなくレギュラーサイズにする
  - 160 カップラーメンはミニサイズのものにする
  - 160 缶コーヒー(加糖)を1日2本から1日1本に変える
  - 160 板チョコ(50g)は半分残す
  - 160 ポテトチップスは中袋(60g)ではなく小袋(30g)にする
  - 240 夕食のご飯を2膳から1膳にする
  - 240 3食のご飯は6~7分目の盛りにする
  - 240 6枚切りの食パン3枚を8枚切り2枚に変える
  - 240 おやつで食べる菓子パンをやめる
  - 240 炭酸飲料(500ml)は0kcalのものにする
- 飲酒
- 80 缶ビール500mlを350mlに変える
  - 80 いつもの量からウイスキーシングル1杯をやめる
  - 80 いつもの量からワイン1杯をやめる
  - 160 いつもの量から日本酒1合をやめる
  - 160 いつもの量から缶ビール1本(350ml)をやめる
  - 240 いつもの量から缶ビール1本(500ml)をやめる
  - 240 いつもの量から缶チューハイ1本(500ml)をやめる

◇ 使うエネルギーを増やす工夫(体重65kgの場合) ◇

- 増やす
- 80 ウォーキングを約30分行う
  - 80 速歩きウォーキングを約25分行う
  - 80 約30分間の部屋の掃除(床磨き、風呂掃除、モップがけなど)
  - 80 水中歩行約20分
  - 160 ウォーキングを約60分行う
  - 160 速歩きウォーキングを約50分行う
  - 160 こどもと遊ぶ(歩く・走る・活発に)約30分
  - 240 水泳(のんびり泳ぐ)約45分



ポイントカード

※切り離してお使いください。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 25 | 30 | 35 | 40 |
| 24 | 29 | 34 | 39 |
| 23 | 28 | 33 | 38 |
| 22 | 27 | 32 | 37 |
| 21 | 26 | 31 | 36 |

|   |    |    |    |
|---|----|----|----|
| 5 | 10 | 15 | 20 |
| 4 | 9  | 14 | 19 |
| 3 | 8  | 13 | 18 |
| 2 | 7  | 12 | 17 |
| 1 | 6  | 11 | 16 |

1 自分に合った目標達成のための取り組み目標(いくつでもOK)

2 健診(検診)など健康チェックを受けた日(本カード提出年度)

対象健診(検診): 職場健診・特定健診・がん検診・歯科検診・人間ドック  
・健診(検診)を受けていない方は、折込の「生活習慣チェック」を自分で  
行なった日付を記入してください

\* 1日1マス。(取り組み目標を行なった日付を記入。取り組み目標が複数の場合、1日1つでも行えれば日付を記入してOK)

60まで記入しよう！(裏面へ)

# 必ず定期的に受診しましょう!

## 知っていますか?

長泉町では、各種がん検診・歯周疾患検診・特定健診等（国保加入者・後期高齢者）を実施しています。

受診には長泉町が発行している受診票が必要となり、対象の方全員に、個別に郵送されます。

日本人が生涯でがんにかかる確率は約**50%**です。

多くのがんは**早期に発見し治療すれば治ります。**

自覚症状がほとんど無い早期のがんを発見するには定期的に検診を受けることが必要です。

職場の健診や人間ドックとあわせて、ご自身の健康管理のために、長泉町の「がん検診」をぜひご利用ください。

各種検診実施期間は毎年6月～10月頃です。

実施時期、医療機関や対象年齢等、詳しいことは健康増進課までお問い合わせください。

長泉町健康増進課成人保健チーム 電話：055-986-8769

## ポイントカード記入のしかた（記入例）

1日に1マス、「目標・目標行動」を実施できた日付を、自己申告で記入しましょう。

1 自分にあった目標達成のための取り組み目標

- ① ねろろ時間前は食事をしない
- ② 毎朝体重をはかる

2 健診（検診）など健康チェックを受けた日（本カード提出年度またはその前年度）  
2026年 6月頃

対象健診（検診）：職場健診・特定健診・がん検診・歯科検診・人間ドック・健診（検診）を受けていない方は、折込の「生活習慣チェック」を自分で行った日付を記入して下さい

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1<br>8/3 | 2<br>8/4 | 3<br>8/5 | 4<br>8/6 | 5<br>8/7 |
| 6<br>8/8 | 7        | 8        | 9        | 10       |
| 11       | 12       | 13       | 14       | 15       |
| 16       | 17       | 18       | 19       | 20       |

# 生活習慣チェック

自分で、生活習慣のチェックをしてみましょう。

健診（検診）を受けていない方は、下記の「生活習慣チェック」を自分でを行い、ポイントカードに実施した日を記入しましょう。

|              |    |   |     |     |
|--------------|----|---|-----|-----|
| 運 動          | 1  | 日常生活の中でなるべく体を動かすようにしている                                   | は い | いいえ |
|              | 2  | 移動手段では、なるべく体を動かすようにしている<br>(例：階段を使用、徒歩や自転車・公共交通機関を使用)     | は い | いいえ |
| 食 事          | 3  | 腹八分目の食事を心がけている  | は い | いいえ |
|              | 4  | 1日5皿の野菜料理（副菜）を食べている                                       | は い | いいえ |
|              | 5  | 朝食で主食、副菜、主菜を食べている(主食：ごはん、パン、麺など、副菜：野菜料理、主菜：大豆製品、魚・肉・卵)    | は い | いいえ |
| 歯            | 6  | 歯間ブラシ・糸ようじを使っている  | は い | いいえ |
|              | 7  | 歯科検診を受けている  | は い | いいえ |
| 休 養・<br>こ ころ | 8  | 気持ちのよいめざまめを迎えられるよう工夫をしている                                 | は い | いいえ |
|              | 9  | ストレス解消法がある  | は い | いいえ |
|              | 10 | タバコはすわない または卒業した  | は い | いいえ |
| 健 診<br>検 診   | 11 | 健康診断・がん検診・人間ドック・職場健診のいずれかを受けている                           | は い | いいえ |
| 社 会<br>参 加   | 12 | この1年間に、1回は地域社会活動に参加した<br>(例：自治会活動、子ども会、シニアクラブ、ボランティア活動など) | は い | いいえ |

※チェック項目が「はい」となるように目標を立ててみましょう。

## 質問コーナー

Q 気持ちよく起きられるようにするにはどんな工夫をすればいいの？

A 平日と休日関係なく、朝決まった時間に起きて10分でも朝日を浴びることが大事です。夜0時前には暗くして、寝る体制をつくりましょう。そうすることで、寝やすくなるホルモンが分泌されます。入浴時にはシャワーだけでなくお風呂につかるとよいです。平均的に90分の倍数の睡眠時間で起きるようにすると、すっきり目覚められることが多いです。寝だめをすると余計に疲れてしまいます。