

※切り離してお使いください。



3週目	15	16	17	18	19
少し、リフレッシュできましたか?					
	20				
		21			

氏名	( ) 歳 男・女
住所	
在勤・在学の方 (勤務先・通学先名)	
所在地	長泉町
応募コース (1つ必ず選択してください)	
①ウエルピア健康コース マシナールーム利用券	
②ウエルピア健康コース 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、ノオカードが抽選で当たります。

問1 (該当する番号1つに○)	1	2	3	4	5
問2 (該当する番号1つに○)	6				
問3 (該当する番号全てに○)	1	2	3	4	
問4	5				

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▲ (協力店舗一覧のリンク先掲載)

\*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「特典」を受けると、協力店のポスター



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 (ウエ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。

「ふじのくに健康いきいきカード」にご記入下さい

ながいずみ健康マイレージ Vol.6

体がだるい  
眠れない  
イライラする...

# こころとからだのリフレッシュをしたいあなたに

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!!

あてはまること、ありませんか?

体がだるい



眠れない



イライラする



朝起きると  
疲れている



たびたび、  
めまいがする



お医者さんに行ったりするほどではないけれど、最近少し疲れ気味  
体と心が疲れたとき、早めのセルフケアがおすすめです。

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  
ウエ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)

ウエルピア(健康公園)で健康コース

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)

健康公園(施設案内)▼



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)

パークゴルフ場▼



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。それ以外はウエルピアながいずみにとりにきていただく必要があります。  
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

# はじめてみよう！こころと体のセルフケア

## 自分がリフレッシュできるものをさがしてみよう！

### 例1 体を動かしてみる

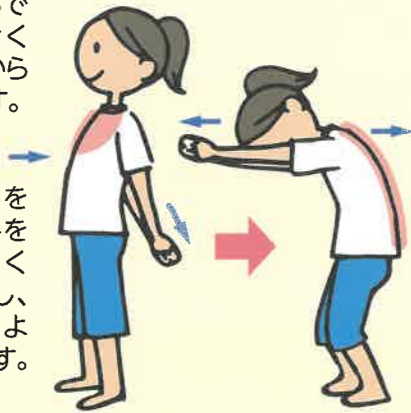
運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせる作用があります。

仕事中など忙しいとき

座ったまま または立ったままでもできる肩まわりストレッチ体操

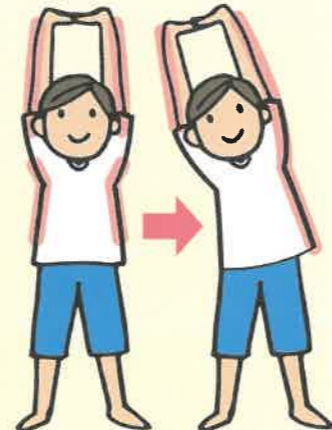
**ストレッチ** 期待される効果  
 ・筋肉のこわばりがほぐれる。 ・血のながれがよくなる。  
 ・コリなどの不調が軽くなり、筋肉と体を快適な状態に導く。

手を肩の後ろで組んで、大きく胸を張って胸から肩を伸ばします。



次に、手の甲を前に向け、手を前に組み大きく前に突き出し、背中を広げるように伸ばします。

両手を頭の上で組み、手のひらを上に向け、両ヒジを伸ばします。



そのまま体を右側に傾けて体側を伸ばします。

反対側も同様に行います

参考 静岡県総合健康センター すこやか大陸 55号

**Point**

・呼吸を止めず、リラックス。 ・無理にのばさない。のばしているところを意識する。  
 ・できれば体が温まっている状態で。

少し時間が取れるとき

特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。

1日20分を目安に、体がぼかぼかして汗ばむくらい続けてみましょう。余裕のある方は、サイクリング、軽いランニングなどもいかがですか。

**Point**

頑張りすぎると疲れてしまうので、「ああスッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日たくさんやるより、継続することが大切です。

### 例2 気持ちよく起きるための工夫を試してみる

寝る前

・入浴時には、シャワーだけでなくお風呂につかりましょう  
 ・寝る1～2時間前には、テレビやタブレット等の使用を控え、寝る体制をつくりましょう

起きるとき

・平均的に90分の倍数(例:90分×4=360分=6時間)の睡眠時間で起きるとスッキリ目覚められることが多い  
 ・平日・休日に関係なく、朝決まった時間に起きましょう  
 ・10分でも朝日を浴びるようにしてみましょう

### 例3 出かけてみる

感染症対策をとりながら、自分の好きなところや、興味関心のあるところへのお出かけを計画してみる。身近なところでもOK。

#### ① 自治会やボランティアに活動に参加してみる

子ども会、シニアクラブ、文化祭等、仲間との交流があることにより、身体の健康のほか、こころにも良い影響があるとされています。

#### ② 町の施設に行ってみる

施設の受付等にあるポイントスタンプを押す

ウェルピアながいずみ・長泉町役場・長泉町福祉会館・いずみの郷・桃沢野外活動センター・勤労者体育センター・南部地区センター・コミュニティながいずみ・文化財展示館・ベルフォーレ・桃沢工芸村・ながいずみ観光交流協会・パルながいずみ・パークゴルフ場

- 1施設1回の利用につき**1スタンプ**
- 同じ施設は1日複数回利用しても**1日1スタンプ**
- 必ず自分で日付を記入



#### ③ 町内商工会のマイレージ協力店を利用してみる

会計などの際に、店舗においてあるニコニコスタンプを押してもらいましょう。「ながいずみ健康マイレージスタンプを押してください」と声をかけてください。

- 1店舗1回の利用につき**1スタンプ**
- 同店舗は1日複数回利用しても**1日1スタンプ**
- 必ず自分で日付を記入

**対象の店舗は折込のチラシをご覧ください**

## 睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要！

### 睡眠について、こんなことはありませんか？

成人の方：青い枠内をチェック  
 高齢の方：橙の枠内をチェック

成人

- 睡眠時間が足りていない
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ストレスが強く、日中に解消しきれない

- 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- 食事時間が不規則だ
- 喫煙や寝酒習慣がある

- 日中に眠気が強い
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても眠りの問題が続いている

- 寝床で過ごす時間が長い
- 寝室環境が快適でない(例)寒い・暑い・うるさい
- 照明・テレビなどつけたまま寝る
- 日中の運動量が少ない

高齢者

当てはまる項目が多い人は要注意！生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！



参考 健康づくりのための睡眠ガイド2023

ポイントカードに目標を記入してみよう

- ★セルフケアの例1～3から選んでもOK
- ★80%以上実践可能なものにしましょう。
- ★途中で変更しても構いません。

必要に応じ、受診するなどの対応も考えてみましょう。

## ポイントカード

※切り離してお使いください。

(自己申告制です)

1週間続けてみて、どうでしたか？

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

2週間続けてみよう

次、いってみよう！

1 自分に合ったセルフケアを書いてみよう (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(またはその前年度))  
 年 月 日

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マスでも行なえば日付を記入してOK。ただしニコニコスタンプを押した日は、1日に2マスまでOK。)21日まで記入しよう！(裏面へ)

## ながいずみ健康マイレージ

お店やイベントでもためよう!  
～お店編～

マイレージポイントは、下記の協力店舗での利用でもたまります。

会計の際に「健康マイレージスタンプをお願いします」と声をかけてください。1店舗1回の利用につき1ポイント。(同店舗は1日複数回利用しても1日1ポイントです。)

お出かけする際には、ながいずみ健康マイレージポイントカードを持ってでかけましょう。

**ふとん工房 サンウ〜ル**  
桜堤3丁目5-5 ネットウェイB-6  
電話0120-4149-47

快眠は健康の源!!  
当店では毎日使う布団を通じてお客様の快眠に貢献すべく、羽毛ふとん・健康寝具・枕・敷布団の新提案をはじめ、羽毛・羊毛・綿ふとんのお直し、丸洗いで快適で清潔なスリープライフを推進しています。

**ストーリーズ**  
下土狩 384-3 電話 055-987-2777

バランス健康食新登場!!  
日替りで、栄養バランスの良い和テイストのメニューを提供しています。  
<数に限り有り。お早めに!!>

**焼きとりてっちゃん三島店**  
下土狩 83-1 電話 055-987-3310

料理は美味しくて安く、元気一杯のサービスで皆様に活力を提供します。  
また、糖質の少ない焼き鳥・焼き豚は健康志向の皆様には必須のアイテム!  
健康食が食せ活力がみなぎる所、皆様の為のお店です!

**かけはし・ながいずみマッサージ**  
下長窪 378 番地の 6 電話 0120-584-713

当院は、お客様と資格を有する視覚障害施術師とを結ぶ「かけはし」として訪問マッサージを専門に行っております。  
健康保険利用(条件による)や町で配布のマッサージ券も利用できます。

**みずほ美容室**  
下土狩 1286-24 電話 055-986-1825

親切・丁寧を店の信条として日々努力して参ります。  
香草ヘアカラーハーブ染め、是非、お試しください!

**フィット・ファースト 24 長泉店**  
下土狩 380-1 電話 055-941-7310

初心者から上級者まで満足いただけるトレーニングジムとスタジオを完備した24時間ジムです。  
スタッフが常駐し、初めての方へのフォローも充実して安心してご利用できます。キッズスクールも開講し、地域密着型の施設です。

マイレージ事業は協力店の善意と協力によるものです。気持ちよく利用しましょう。  
(協力店舗等は予告なく変更する場合があります)

問合せ先：長泉町健康増進課

TEL 055-989-5575

(月～金 8:30～17:15)

令和8年2月現在

# 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 (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	塩分のとりすぎに気をつけている	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・ 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 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
	12	定期的に血圧を測定している	は い	いいえ
社 会 参 加	13	この1年間に、1回は地域社会活動に参加した (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。

vol.6 ストレス

ポイントカードの記入のしかた(記入例)

1 自分にあった目標達成のための取り組み目標

- 湯ぶねに必ずつかる
- 夜21:00以降はタブレットはみない
- タバコを1日5本減らす

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

まずは1週間、はじめてみよう

1	10/2	2	10/3	3	10/4	4		5		6		7	
---	------	---	------	---	------	---	--	---	--	---	--	---	--

1週間続けてみて、  
どうでしたか?

2週間目、  
続けてみよう

2週目	8	9	10	11	12	13	14
-----	---	---	----	----	----	----	----

(自己申告制です)

次、行って  
みよう!