

★ふじのくに健康いきいきカードでできること



※発行から1年間有効  
カードを入手



いきいきカード協力店  
でカードを提示



店独自のサービスが  
受けられます！

★牧之原市内のふじのくに健康いきいきカード協力店(令和6年3月時点)

**買**い物

カネハチ榛原店  
ファミリーマート相良海岸店  
(株)いとろ 相良店  
布施書店 (株)ブンテン  
(株)大平薬局 大阪屋薬局 ほそえ薬局

**体**を動かす

スポーツクラブ エースワン  
airi yoga  
CHIHO YOGA  
yakocham YASUKO.YOGA

サービス内容  
はこちら  
(市ホームページ)



**美**しく

FORTEパームス店

**食**べる

うなぎ処 蔵せい  
なかに  
ペンションむぎわらぼうし

榛原薬局、静波薬局、アイ薬局、波津薬局、相良北薬局、のぞみ薬局、港薬局、なごみ薬局、おおさわ薬局  
ウエルシア牧之原細江店、ウエルシア牧之原榛原店  
ウエルシア牧之原菅ヶ谷店、ウエルシア牧之原相良店

<子どもアンケート>

あてはまるすうじに○をつけてください

①さんかしてみようとおもった りゆうはなんですか？

(いくつでも○をつけていいです)

1. おうちの人にさそわれたから
2. がっこうからくばられたから
3. おともだちがやっていたから
4. とくてんがほしかったから
5. そのほか( )



②さんかしてみてもうでしたか？

1. よかった
2. よくなかった
3. どちらでもない

③おわたあとも、なにかけんこうによいことをしていますか？

1. はい(ないうよう)
2. いいえ

フリカナ \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_ 年生  
なまえ \_\_\_\_\_ 就学前 \_\_\_\_\_ 歳

<大人アンケート>

①参加したきっかけは何ですか？  
(2つ以上可)

1. 子どもに誘われた
2. 学校から配られて子どもを誘った
3. 友人や家族に勧められた
4. 特典が欲しかった
5. その他( )



②健康づくりに役立ちましたか？

1. 役立った
2. 役立たなかった
3. どちらでもない

③参加後も、何か健康づくりを続けていますか？

1. はい(内容: )
2. いいえ

フリカナ \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
氏名 \_\_\_\_\_  
御住所 \_\_\_\_\_ 希望特典 (A~Eから1つ)  
電話番号 \_\_\_\_\_

おすすめレシピ公開中！

- ★一品で栄養満点メニュー
- ★使い切りレシピ
- ★備蓄品レシピ
- ★離乳食レシピ などなど

こちら



まきのほら子育て総合サイト



まきのほら

けんこうマイレージ

チャレンジシート

親子版



親子(おじいちゃん、おばあちゃんもOK)で「健康づくり」にチャレンジして特典をGETしよう！



1 はじめる

チャレンジシートの  
目標を考えよう！

2 ためる

健康づくりに  
チャレンジして  
20ポイントためる

※詳しくは中面を見てね！

3 もらう

チャレンジシートを提出  
さざんか、相良保健センター、Web



※使い方は裏面を見てね！

全員に  
プレゼント

特典2 抽選会に参加！(抽選は令和7年2月)



A 3名様  
SEA CLIMB(シー・クライム)様 ※体験は子供  
ホルダリング体験(30分)のみ保護者同伴



B 10名様  
ブンテン様 文房具セット



C 親子  
5組様



D 2名様  
小笠原製茶様  
糖質オフエラトと緑茶セット



E 5名様  
布施書店様 文房具セット



健康づくり食生活推進協議会  
地元野菜を使ったピザづくり体験  
\*開催予定日:  
3月1日(土)午前中  
\*会場: さざんか  
\*当選者には2週間前をめど  
に詳細をお知らせします。

とりくみきかん  
取組期間  
ていしゅつきかん  
提出期間  
たいしゅうしゃ  
対象者

令和6年7月1日(月)~12月31日(火)

令和6年8月1日(木)~令和7年1月31日(金)

牧之原市内にある「小学校在学のお子様」とその「保護者等」  
牧之原市在住の「未就学児」とその「保護者等」

\*必ず保護者(父・母、又は祖父母等)と子どものペアで参加

※参加は親子とも1人につき1回限りです。まきのほら健康マイレージ(成人版)との重複参加はできません。  
※抽選特典B・Eは、各店舗での引換えになります。また、宛先不明等の理由で特典や通知をお届けできない場合は、当選権利を取り消させていただく場合があります。

お問合せ先 牧之原市役所健康推進課 電話0548-23-0024

おやこ  
親子ではじめよう！



～やりかた～

- ① 子どもの目標・大人の目標、一緒にチャレンジ目標をたてる
- ② 目標が達成できたら、色をぬったり、シールをはる
- ③ あわせて20ポイントためよう！

子ども



チャレンジもくひょう

もくひょうのれい  
 ・あさ〇じにおきる ・からだをうごかしてあそぶ  
 ・ゲームやテレビは1日〇ふんまで ・よる〇じにねる

大人



チャレンジ目標

目標の例  
 ・朝〇時に起きる ・夜〇時にねる ・歯磨きをする  
 ・スマホ・ネットは1日〇分まで ・身体活動をする

子ども

1

3

5

7

9

11

13

15

2

4

6

8

10

12

14



大人

1

3

5

7

9

11

13

15

2

4

6

8

10

12

14

いっしょ  
一緒にチャレンジ！

大人も子どもも一緒にやってみよう！

もくひょう  
目標

Blank box for writing goals.

例) 一緒にお料理をする。一緒に体を使って遊ぶ。



20ポイントたまったら、裏面のアンケートに答えて下記へご提出ください。

またはWebからもアンケートの回答・提出ができます！こちらのシートの写真を撮って、QRコードからご提出ください。→

提出場所：さざんか2階健康推進課/相良保健センター または Web 提出期限：令和7年1月31日(金)

\*個人情報について ご提供いただいた個人情報は健康マイレージ抽選特典の発送にのみ使用し、その他では使用しません。

当選された方は商品発送のために、希望された特典の協賛企業へ氏名・住所・電話番号等を提供します。

大人の方へ

