

しもつけ健康マイレージ事業がスタートします！

健康マイレージとは

特定健診やがん検診などの受診、健康づくり事業へ参加し、5ポイントを貯めると記念品がもらえるという事業です。

実施期間

平成28年2月29日(月)まで

対象者

市内在住で、平成27年4月1日現在で満19歳以上の方

対象事業とポイント数

○必須項目

次のいずれかの検診の受診が必須です。

- ①がん検診等(胃、胃ハイリスク、肺、大腸、前立腺、子宮、乳、肝炎ウイルス、骨密度、結核)・・・1ポイント
- ②健康診査(特定健診、職域健診、人間ドック、脳ドック)・・・2ポイント
- ③ヤング健診・・・3ポイント

(子宮、乳がん検診対象の方は2ポイント)
○選択項目(各事業1ポイント)

・ 菌周病疾患検診

・ みそ汁塩分測定会

・ 歩くらす(健康ウォーキング教室)

・ トレーニング事業(30回分)

・ 市民公開講座

・ 認知症サポーター養成講座

参加方法

6月1日(月)から8月31日(月)までに、参加申込書(健康増進課窓口、各公民館に設置するほか、市ホームページから取得できます。)を持参またはFAX、メール(郵送の場合は消印有効)を申し込みをされた方にポイントカードを発行します。

対象事業に参加することにポイントを付与します。対象事業に参加する時には忘れずにポイントカードをお持ちください。

※医療期間での検診や職場での健診、人間ドックを受けた方は、健診結果を健康増進課へ持参してく

ださい。
■ポイントが貯まったら

平成28年2月1日(月)から29日(月)までに、持参または郵送によりポイントカードを健康増進課へ提出してください。

5ポイント貯まった方に、道の駅しもつけの商品券(1,000円分)をプレゼントします。(1人1回限り)

平成28年3月に郵送でお届けします。

■参加申し込み・問い合わせ先

〒329-0502

下野市下古山1220

(保健福祉センターきさら館内)

健康増進課

☎(52)1116

☎(52)3712

✉kenkouzoushin@city.shimotsuke.lg.jp

shimotsuke.lg.jp

献血にご協力ください

皆さんの善意による無償の献血が、病气やけがなどで輸血を必要としている方の尊い生命を救います。皆さんのご理解ご協力をお願いいたします。

■日時

6月23日(火)

午後1時～4時

■会場

石橋公民館駐車場

※全血のみ実施します。

献血方法別の献血基準

	全血献血	
	200mL献血	400mL献血
年齢	16歳～69歳	男性：17歳～69歳 女性：18歳～69歳
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも50kg以上

※65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までの間に献血経験のある方に限られます。

■問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

相談

「人間の健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

ぜひ、ご利用ください。

■日程

5月12日(火)、7月7日(火)

午後2時～4時

■場所 きさら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制です。相談日の一週間前までにご連絡ください。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116