

Q しもつけ健康マイレージに参加しよう! A

Q: 健康診断は受けなくて応募はできますか?

A: 健康診断は「必須項目」となりますので、必ず受診してください。40歳以上の方は、基本診断とがん健診等の両方の受診が必要となります。

Q: ポイントの貯め方を教えてください

A: 「健康に関する事業への参加」で5~8ポイント、「健康づくりにチャレンジ」で2~5ポイント取得できます。合計10ポイント以上で申請が可能です。



Q: 「健康に関する事業」はどんなものがありますか?

A: 健康増進課、高齢福祉課・地域包括支援センター、公民館の実施する講座や事業が対象となります。

担当課	事業・講座名
健康増進課	■スマートチャレンジ教室 ■しもつけ減塩部 ■脂っ得納得教室
	■糖尿病予防教室 ■ヘルシーライフスタイル講座 ■みそ汁塩分測定会
	■歩くらす ■はつらつサロン ■アクアサイズ
	■トレーニング事業(30回) ■市民公開講座 ■歯周疾患検診
高齢福祉課	■認知症サポーター養成講座 ■転倒骨折予防教室 ■プールDE筋トレ教室
公民館	石橋 ■笑いヨガUP ■若返り健康体操 ■帰宅前のゆったりストレッチ ■はつらつウォーキング
	国分寺 ■カンフー体操 ■男だけのトレーニングルーム ■ヨガピギナーズ
	南河内 ■エアロビクス&ウェーブストレッチリング
	南河内東 ■はつらつウォーキング(吉田教室)

※各教室等の日程等については、その都度広報でお知らせします。公民館講座は、生涯学習情報誌「エール」をご覧ください。
※きらら館のトレーニング事業は30回分の利用が必要です。(トレーニング用のポイントカード発行後からの回数です。)

Q: 健康づくりチャレンジシート(健康づくりの取組み)はどのように記入したらいいですか?

A: 以下の記入例を参考に記入ください。○=1点となり、4週間の○の合計点によって、マイレージのポイント数が変わります。ポイント数への変換はチャレンジシートをご覧ください。

【例】 【チャレンジ期間:平成28年9月12日(月)~28年10月9日(金)】

1週目	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	1週目合計
食事	○	○	○	○		○	○	23点
運動		○		○		○		
歯科	○	○	○	○	○	○	○	
血压				○			○	
体重	○	○	○	○		○		

×4週間分

1週目合計 23点 + 2週目合計 26点 + 3週目合計 19点 + 4週目合計 28点 = 4週間の合計点数 96点 → **マイレージポイント 4ポイント**

Q: 記念品はどんなものがもらえますか?

A: 5種類の記念品の中から好きなもの一つ選択できます。ポイントカードに希望の番号を記入してください。

- ①ふれあい館プール券(1500円相当)
- ②ふれあい館入浴券(1500円相当)
- ③ゆうゆう館入浴券(1500円相当)
- ④デマンドバス利用券(1500円相当)
- ⑤道の駅しもつけ商品券(1000円相当)

【注意事項】

- ・集団検診時や各教室や事業への参加時はポイントカードを持参してください。
 - ・事前に申し込みが必要な事業があります。日程や詳細については、広報や市ホームページをご覧ください。
- ~ご不明な点やご質問がありましたら、健康増進課(☎52-1116)までお問い合わせください~