

みんなで健康と幸せをめざして
**平成28年度 しもつけ健康マイレージ
 ポイントカード**

申請者情報

申請日 平成 年 月 日

フリガナ			大・昭・平		
氏名			年 月 日	歳	男・女
住所	〒 ー 下野市	電話番号	()	-	
記念品 ※希望する番号を記入してください。	①ふれあい館プール券 ②ふれあい館入浴券 ③ゆうゆう館入浴券 ④デマンドバス利用券 ⑤道の駅しもつけ商品券				

※記入漏れがあると、記念品をお届けできない場合がありますので応募前に必ず確認してください。

ステップ1 健診を受けよう！ 必須事項

※健診の受診はポイントには含まれません。

年齢	健診の種類	人間ドック	スタンプ押印
40歳以上	①健康診査 特定健康診査、職域健診、脳ドックのいずれか	人間ドック	月 日
	②がん健診等 胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、胃バリウム検査、胃内視鏡検査、肝炎ウイルス検査、骨密度検査、結核健診のいずれか		月 日
20～39歳	ヤング健診（職域健診、人間ドック可）		月 日

※40歳以上は①と②の両方の受診が必要です。

ステップ2 健康に関する事業に参加しよう！

対象事業は**32**ページをご覧ください。

事業・講座名	参加日	スタンプ押印	マイレージポイント
	平成 年 月 日		1つの事業参加で → 5ポイント
	平成 年 月 日		2つの事業参加で → 8ポイント

ステップ3 健康づくりに4週間チャレンジしよう！

※裏面のチャレンジシートに記入してください。



健診を受診し、**10ポイント**貯まりましたら、健康増進課窓口へ提出（郵送可）してください。 [提出期間平成28年10月1日～平成29年3月31日]

受付番号欄