

15ポイント貯めて
記念品をもらおう♪

しもつけ健康マイレージ 2019年度

しもつけ健康マイレージとは、市民の特定健診・がん検診などの受診率向上や健康づくりの動機づけと運動習慣の定着を促進することを目的とした取り組みです。楽しくポイントを貯めて、健康を手に入れましょう！

参加方法は？

1. 「しもつけ健康マイレージポイントカード」を手に入れよう！

ポイントカードは、各公民館、各保健センター、または市役所健康増進課窓口・市民課窓口でお渡します。

また、ホームページからダウンロードすることができます。事前申し込みは不要です。

※申請はお1人様、年度内1回限りとなります。

記念品をもらう
には？

2. 「健康ポイント」を15ポイント貯めよう！

ポイントを貯める期間

2019年5月1日～2020年3月31日

(※ステップ1は、2019年4月1日～有効)

対象者

20歳以上で下野市在住の方

(※今年度20歳になる方も含みます)

ステップ1 健診を受けよう！

「健康診断」を受診して、ポイントをゲットしましょう！

※年齢によって受診できる項目が違います。ポイントカードの健診の種類の表でご確認ください。

※健診を市の集団検診以外で受けた場合は、健診結果等の受けたことが分かる資料を健康増進課へお持ちください。確認後スタンプを押印します。

(スタンプを押印できるのは、今年度受診した健診のみ)

必須ポイント：1～2ポイント

ステップ2 健康に関する 事業に参加しよう！

対象事業に参加して、ポイントカードに「スタンプ」をもらいましょう！

※同じ事業に2回以上参加しても、もらえるスタンプは1人1スタンプです。

※対象事業はポイントカードの裏面に記載しています。

事業の詳細については担当課へご確認ください。

※栃木県の事業(献血・イベント等)も対象事業に加わりました！

(とちまるくん健康シールの貼付が必要)

必須ポイント：1ポイント以上

ステップ3 健康チャレンジ 大作戦！

健康チャレンジを達成してポイントを貯めましょう！

健康チャレンジの取り組んだ項目と日にちを、マイレージポイントカードのチャレンジシートに記入しましょう。3つ以上の目標に達成した日数が、ポイント数になります。

※1日にすべてのチャレンジ項目に取り組んでも、1日最高1ポイントまでです。

※上三川町・壬生町の健康や運動のイベント等もポイントの対象になりました。

必須ポイント：12ポイント以上

ポイントが
15ポイント
貯まったら？

3. ポイントカードを提出して、記念品が届くのを楽しみに待とう！

「健診受診」+「健康に関する事業参加」+「健康チャレンジ大作戦」= 15ポイント以上

15ポイントを達成した方は、ポイントカードを健康増進課窓口、または各公民館のマイレージ回収ボックスへ提出してください(郵送も可)。

提出期間：2019年7月1日～2020年3月31日(当日消印有効)

※記念品はポイントカード提出月の翌月下旬を目途に郵送でお届けします。