

健康マイレージを **32ポイント** 貯めて、記念品をもらおう♪

# 令和4年度 しもつけ健康マイレージ

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！

## ポイントカード配布場所

各公民館、各保健センター、市役所窓口(健康増進課・市民課)  
ホームページからのダウンロード ※いずれも事前申し込みは不要です。

## 対象となる方

20歳以上かつ ポイントカード提出時点で下野市内在住の方  
(※今年度20歳になる方も含む・郵送の場合は消印日に市内在住の方)

## ポイントを貯める期間

令和4年5月1日～令和5年3月31日  
※健康診断のみ令和4年4月1日～有効

ポイントの貯め方 感染症拡大防止のため、昨年度から内容を変更しています。

### ステップ1

今年度の「健康診断」を受診しよう！

必要ポイント  
1または2ポイント

- ◆ 対象となる受診項目は年齢によって違います。ポイントカードの健診の種類を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、健診結果などの受診の有無が分かる書類が必要です。健康増進課の窓口で確認後、職員がスタンプを押印します。
- ※今年度(R4.4月～)に受診した健診のみが対象

### ステップ2

健康チャレンジ大作戦に  
30日以上チャレンジ!!

必要ポイント  
30ポイント以上

- ◆ 1日に3つ以上のチャレンジ目標(後述)を達成すると1ポイントゲットとなります。
  - ◆ **すべての目標を達成しても、1日に1ポイント以上はゲットできません！**
- ※「上三川町・壬生町の健康・運動イベント参加」「COCAインストール」、「とちまる健康ポイント」も対象

合計32ポイント以上を貯めてポイントカードを提出すると、**記念品(後述)** がもらえます！！

**+** プラス・チャレンジ ◆ 上記のステップ1・2に加えて、対象の事業(後述)に参加した方  
※感染症の状況によっては中止となります。  
◆ 今年度初めてマイレージ事業に参加する方

記念品のほかに健康グッズもプレゼントいたします！

ステップ1とステップ2で合計**32ポイント**貯まったら、**記念品**を貰おう！

ポイントが貯まったら、カードを右記まで提出してください →

提出期間：

令和4年7月1日～令和5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。

※記念品の申請は **お一人様、年度内1回限り**となります。

## ポイントカード提出先

- ◆ 下野市役所健康増進課 12番窓口
- ◆ 各公民館のマイレージ回収ボックス
- ◆ 郵送 〒329-0492 下野市笹原26番地 下野市役所健康増進課まで

令和4年度 しもつけ健康マイレージ ポイントカード

受付番号

氏名		性別	男・女・その他	生年月日	大・昭・平	年 月 日
住所	〒	-	下野市	電話番号	( )	-

→ 希望する番号に○してください →	○	記念品の種類	利用期限
		① ふれあい館プール券 (3回分) ※教室受講等ほかの用途には使えません	発行日から1年間
		② ふれあい館入浴券 (5回分) ※教室受講等ほかの用途には使えません	発行日から1年間
		③ ゆうゆう館入浴券 (5回分)	発行日から1年間
		④ デマンド交通利用券 (5回分)	なし
		⑤ 道の駅しもつけ商品券1000円分(500円券×2枚) ※使えるお店に限りがあります	なし
		⑥ きらら館トレーニング室利用券 (3回分)	発行日から1年間
		⑦ 市内スポーツ施設2時間利用券 (3回分) ※利用可能施設については、「広報しもつけ6月号」が「市ホームページ」をご覧ください。 または、スポーツ振興課(☎32-8920)までお問い合わせください。	発行日から1年間

健康マイレージに参加してのアンケートにご協力をお願いします。あてはまる項目に○印をつけてください。

1. 健康マイレージへは参加したことがありますか？	2. ステップ2のチャレンジ目標の中で続けている項目はありますか？
①初めて ②毎年 ③その他 ( )	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
3. 健康マイレージへ参加しようと思ったきっかけは何ですか？	
①健康づくりのため ②記念品のため ③家族・友人の勧めで ④その他 ( )	
※国民健康保険の加入者のみお答えください。本マイレージ事業の効果の検証のために、医療費に関する個人データを確認させていただく場合がございます(氏名等の公表はしません)。了承しない場合は✓を入れてください。	

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

申請後に記念品の変更はできません。お間違えの無いようご注意ください。

ステップ1 今年度の「健康診断」を受診しよう！

	20～39歳の方	40歳以上の方
健康診断	以下のいずれかを受診で1ポイント <input type="checkbox"/> ヤング健診 <input type="checkbox"/> 職域検診 <input type="checkbox"/> 人間ドック	以下のいずれかを受診で1ポイント <input type="checkbox"/> 特定健康診査 <input type="checkbox"/> 職域検診 <input type="checkbox"/> 人間ドック
がん検診	以下のいずれかを受診で1ポイント 子宮頸がん検診 ※今年度対象女性 乳がん検診 ※35～39歳女性 その他がん検診	以下のいずれかを受診で1ポイント 胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん 胃ハイレスク・胃内視鏡・肝炎ウイルス 骨密度・結核・口腔がん
注意点	健康診断、がん検診のどちらかを受診すればOKです。 (最低1ポイントの取得が必須) ※1ポイント=1スタンプ ※市のがん検診は40歳以上が対象のため(女性のみ例外有)、がん検診のスタンプは職場での受診等が該当します。	健康診断、がん検診の両方の受診が必要になります。 (2ポイントの取得が必須) ※1ポイント=1スタンプ ※人間ドックにがん検診の項目が含まれている場合にはがん検診のスタンプ対象となります。

※市の集団検診以外で健診を受診された場合には、健診の結果など健診を受診したことが分かるものを申請時に市役所の健康増進課窓口へご持参ください。

## ステップ2 健康チャレンジ大作戦に30日以上チャレンジ!!

下記の「チャレンジ目標」のうち**3つ以上実行できた日**は、**チャレンジシートの対応する番号に色を塗って、日付を記入**してください。**1ポイント獲得となります**。30日間が終わった後も、チャレンジ目標の項目を続けられるようがんばってみましょう。  
 チャレンジ期間：**30日間以上** ※連続じゃなくても大丈夫！できた日にちを記入しましょう。

チャレンジ目標	1	食卓しょうゆは、1日小さじ1杯まで かける量をへらして減塩にチャレンジ！	9	「FUN+WALK」を入れて歩数を確認する 1日の歩数に応じて、ポイントを貯めたり、ご当地キャラの育成ができるアプリです。詳細は「健康長寿とちぎWEB」へ！→	
	2	ドレッシング・マヨネーズは1日大さじ1杯まで 食物繊維がたっぷりの野菜は、薄味で食べよう！			
	3	みそ汁や麺は1日1回まで みそ汁を1回減らすと1.5g、麺の汁を残すと3gの減塩！	10	ボランティア活動をする おうちの周りのゴミ拾いなど小さなボランティアでもOK！	
	4	休肝日をつくる がん・脳卒中などの死亡リスクが低下します！	11	ラジオ体操をする 運動が苦手な方はラジオ体操から始めよう	
	5	間食(おやつ)を控える 身近な事から糖尿病予防を！	12	体重を測る 毎日の体重測定が、減量成功への近道！	
	6	毎食野菜を食べる 野菜を食べる習慣をつけて健康になろう！	13	禁煙する 循環器疾患や呼吸器疾患などのリスクが低下！	
	7	おうちの中でできる筋トレをする 5~10回を1セットとし、1日に3セットを目安に！	14	毎食後、歯磨きをする 正しい歯みがきをして歯周病を予防しよう	
	8	今より、10分多く体を動かす 10分歩くと大体6~700m、約1000歩分の運動！	15	血圧測定時間を決めて血圧を測る 家庭血圧は135/85mmHg未満を目指そう	

チャレンジシート	例	6月1日	1月1日	2月1日	3月1日	4月1日	5月1日	6月1日																																		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5							
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10							
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15							
	7	月	日	8	月	日	9	月	日	10	月	日	11	月	日	12	月	日	13	月	日	14	月	日	15	月	日	16	月	日	17	月	日	18	月	日	19	月	日	20	月	日
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10		
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15		
	21	月	日	22	月	日	23	月	日	24	月	日	25	月	日	26	月	日	27	月	日	28	月	日	29	月	日	30	月	日	31	月	日	コロナ接触確認 アプリ「COCOA」 のダウンロード	とちまる健康 ポイント	上三川町・壬生町 の健康や運動に 関するイベント参加						
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10		
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15		
	28	月	日	29	月	日	30	月	日	31	月	日	1	月	日	2	月	日	3	月	日	4	月	日	5	月	日	6	月	日	7	月	日	8	月	日	9	月	日	10	月	日
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15			

アマビエさん

ステップ1で2ポイントを取得した**40歳以上の方は30ポイントまでOK!**  
 ステップ1で1ポイントのみ取得の**39歳以下の方は31ポイントまで貯めよう!**



## ＋ プラス・チャレンジ 対象の事業に参加して、健康グッズもゲットしよう!!

ステップ1とステップ2で合計32ポイント以上獲得した方は、プラス・チャレンジにも挑戦してみましょう。

下記の事業の中から、1つ以上参加すれば達成となります。参加の際、職員からスタンプを貰ってください。

記念品に加えて、健康グッズもプレゼントします！ ※複数の対象事業に参加しても、もらえる健康グッズは1人1個のみです。

プラス・チャレンジ対象事業 ※1つ以上の事業への参加で達成となります									
事業名	スタンプ	問い合わせ先	事業名	スタンプ	問い合わせ先	事業名	スタンプ	問い合わせ先	
フレッシュママ・パパ		健康増進課 Tel.32-8905	筋力向上プログラム事業 (地域ふれあいサロン等)※1		高齢福祉課 Tel.32-8904	親子教室 (健康に関する回)		こどもの広場 いしばし Tel.52-1129	
歯周疾患健診、 後期高齢者 歯科健康診査※2			脳力アップトレーニング (地域ふれあいサロン等)※1			親子ピクス 親子ヨガ			
特定保健指導			しもつけ元気はつらつ体操 サポーター養成講座 (フォローアップ講座も含めて)			親子体操			
健診結果説明会			フレイル予防教室			天平マラソン大会		スポーツ振興課 Tel.32-8920	
健康増進課 リクエスト講座の 受講			認知症サポーター 養成講座※1 (ステップアップ講座含む)			南河内地区1周 駅伝大会			
歯科医師会主催 市民講座			介護予防のための 専門職による出前講座 の受講			下野オープン キンボール スポーツ大会			
健康づくり 基礎教室			チームリングしもつけ及び キャラバンメイトとしての 認知症支援に関する活動※1			キンボール スポーツサンデー			
運動基礎教室			男のエクササイズ			続・健康体操		石橋公民館 Tel.52-1157	
高血圧予防教室			美！フィットネス			国分寺公民館 Tel.40-5563	ホップ！レッツ！ ダンス！		
献血への協力 ※3			ママといっしょに！ ゆったりヨガ			グリム大学 「笑いヨガ」			
はじめての太極拳		南河内公民館 Tel.48-2393	スリムアップ 吉田教室		南河内東公民館 Tel.48-5511				

- 注意**
- ※1スタンプは後日、健康増進課窓口にて押印
  - ※2対象者以外で歯周病検診を受診された方：受診した歯科医院による証明書の記入が必要(市内医療機関に限る)
  - ※3下野市役所以外で献血をした場合、申請時に献血カードが必要

- お知らせ**
- ★ 各事業の詳細は広報、市ホームページをご覧ください。または、担当課へ直接お問い合わせください。
  - ★ 事前にお申込みが必要な事業がありますのでご注意ください。
  - ★ 対象の事業や集団検診への参加時はポイントカードを持参してください。
  - ★ 対象の事業に何回参加しても、同一の事業でもらえるスタンプは、1人1スタンプです。



40歳以上の方：ステップ1(2ポイント) + ステップ2(30ポイント) = 32ポイント  
 39歳以下の方：ステップ1(1~2ポイント)+ステップ2(30~31ポイント)= 32ポイント



ポイントカード(この冊子)提出で  
ご希望の記念品をプレゼント!

ステップ1・2で32ポイント + プラス・チャレンジでスタンプ1つ以上  
 ステップ1・2で32ポイント + はじめて健康マイレージに参加



ポイントカード(この冊子)提出で  
ご希望の記念品と  
健康グッズをプレゼント!

ご不明な点は健康増進課(☎0285-32-8905)までお問い合わせください