

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表をご確認ください。
 - ◆ 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」「COCOA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