

## ＋ 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