



ヘルスイنفォメーション

# Health Information

## お知らせ

### ■ しもつけ健康マイレージが始まりました

今までよりも健康づくりに役立つ内容にパワーアップしました。楽しくポイントを貯めて、健康と記念品を手に入れましょう。

**まずは → しもつけ健康マイレージポイントカードを手に入れる**

ポイントカードは、公民館や保健センター、市役所の健康増進課と市民課で入手できます。折込チラシの二次元コードからダウンロードすることもできます。事前申し込みは不要です。

**ポイントカードを手に入れたら**

**→ 健康ポイントを貯める**

〈ポイントの貯め方〉

**ステップ1 健診を受けよう！**

健康診査（特定健診、ヤング健診、人間ドックなど）やがん検診を受診するとクリアです。

**ステップ2 今年度の健康事業に参加しよう！**

対象事業に1つ以上参加するとクリアです。

**ステップ3 チャレンジ目標の達成！**

食事・運動・その他の項目から健康行動を選んで行います。連続28日以上40日以内に、合計70ポイント以上獲得するとクリアです。

※ステップ1～3の順番は問いません。できるところから挑戦しましょう。

**全てのステップがクリアできたら → 記念品をもらう**

記念品は3月下旬に郵送します。定員を超えた場合は、記念品は抽選になります（先着順ではありません）。

### ■ とちまる健康ポイントに参加しよう

県では、県民の健康づくりを応援するため、歩くとプレゼントをもらえるチャンスが毎月ある「とちまる健康ポイント」を実施しています。

**■対象者** 18歳以上で、栃木県在住・在学・在勤の方

#### ■参加方法

- ①スマホにFUN+WALKアプリをダウンロード
- ②歩いて貯めたポイントで応募用クーポンを入手
- ③クーポンを使って毎月のプレゼント抽選に応募

**■問い合わせ先** 県健康増進課 ☎028(623)3094

**URL** <https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimarupoint/>

記念品の種類	利用期限
ふれあい館プール券（3回分）	発行日から1年間
ふれあい館入浴券（5回分）	
ゆうゆう館入浴券（5回分）	
デマンドバス利用券（5回分）	なし
道の駅しもつけ商品券（1,000円相当）	
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
市内スポーツ施設（★）2時間利用券（3回分）	

#### ★対象施設一覧

国分寺運動公園 グラウンド テニスコート	石橋体育センター アリーナ
旧国分寺西小学校体育館 アリーナ ボルダリングウォール	大松山運動公園 多目的グラウンド 陸上競技場 テニスコート
国分寺B&G海洋センター	南河内体育センター
南河内東体育館	南河内東部運動広場
みのわ古城公園グラウンド	柴公園グラウンド
別処山公園グラウンド	石橋弓道場
国分寺武道館 柔道剣道場	国分寺静思館
石橋武道館 柔道剣道場	国分寺聖武館
南河内武道館	南河内球場
五千石球場	諏訪山公園野球場
西坪山球場	南河内テニスコート
祇園原公園テニスコート	

