

初参加 歓迎!

令和5年度

しもつけ健康マイレージ

ポイントをためて、健康と記念品を手に入れよう!



令和5年度の
しもつけ
健康マイレージは、

ステップ1・ステップ2・ステップ3の **3ステップをすべてクリア** すると、
ポイントカード提出で記念品がもらえます。

定員を超えた場合に限り、**記念品は抽選**となります(※当選は初参加者優先)。

ステップ1

健康診断を
受けよう!



ステップ2

健康事業に
参加しよう!



ステップ3

健康習慣を
28日以上続けて、
70ポイント以上獲得!



3ステップ
すべてクリア

記念品
がもらえる

※クリアする順番は問いません (例)ステップ2をクリアしてから、ステップ1と3をクリア→OK

しもつけ健康マイレージ、各ステップ、記念品についての詳細は次ページへ →

ポイントカード 配布場所

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



ポイントカード提出先

- ◆ 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
- ◆ 郵送先 〒329-0492
下野市笹原26番地
下野市役所健康増進課

対象となる方

20歳以上の **ポイントカード提出時点で下野市内在住者**
※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

！ 注意！ 今年度から 各ステップクリアの対象期間、ポイントカード提出期間、記念品について変更があります

各ステップクリアの対象期間

令和5年 4月 1日 ~ 令和6年 2月 29日

ポイントカードの提出期間

※当日消印有効

令和5年 7月 1日 ~ 令和6年 2月 29日

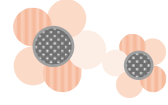
記念品について

- ❖ 記念品は **年度末の3月下旬に一斉に郵送** します
- ❖ カードの提出は **お一人様 年度内1回限り** です
- ❖ **定員を超えた場合、記念品は抽選**となります
その際は**初参加者が優先的に記念品に当選**します



しもつけ健康マイレージとは？

市民の特定健診・がん検診等の受診率向上や、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！



ポイントのため方 **ステップ1 健康診断を受けよう！**

今年度の「健康診断」を受診しましょう

下野市が5月下旬に発送する「健診受診券」を使用して、健康診断を受診してください。
健康診断は、市の集団検診・対象の医療機関で受診できます。(※詳細は健診受診券参照)
身長・体重の測定・血液検査等を行う「**健康診査**」と、任意のがんについて検査する「**がん検診**」
のどちらか、あるいは両方を受診する必要があります。



- ◆ **健診会場・医療機関(市内)にはポイントカードを持参してください。**
スタンプを押印します。(市外医療機関の場合は健康増進課窓口で押印)
- ◆ **39歳以下の方は、「健康診査」の「ヤング健診」、または「がん検診(対象は下記の表参照)」のどちらかの受診でステップ1クリアとなります。**
- ◆ **40歳以上の方は、「健康診査」の「特定健康診査」と「がん検診」の両方の受診でステップ1クリアとなります。**



- **今年度(令和5年4月～)に受診した健診のみがステップ1の対象となります。**
- 健診を市の集団検診・市内医療機関以外で受けた場合、**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。
- また、「職場等での健診」「人間ドック」も「健康診査」「がん検診」に相当するためステップ1の対象となります。
但し、**定期受診における血液検査等は対象になりません。**



	20～39歳の方	40歳以上の方
健康診査	対象となる健康診査 ※定期受診は対象外 ヤング健診 職域検診 人間ドック	対象となる健康診査 ※定期受診は対象外 特定健康診査 職域検診 人間ドック
がん検診	対象となるがん検診 子宮頸がん検診 (今年度対象の女性) 乳がん検診 (35-39歳の女性) その他がん検診	対象となるがん検診 がん(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳・口腔)・ 胃ハイリスク・胃内視鏡・肝炎ウイルス・骨密度
注意点	健康診査、がん検診のうち どちらかの受診でステップ1クリア となります。 ※市のがん検診は40歳以上が対象のため(女性は例外有)、がん検診のスタンプは職場での受診等が該当します。	健康診査、がん検診の 両方の受診でステップ1クリア となります。 ※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。

ポイントのため方 ステップ2 健康事業に参加しよう！

今年度の「健康事業」に参加しましょう

下記の対象事業のうち、**1つ以上の事業に参加すると、ステップ2クリア**となります。

- ★ 事前にお申し込みが必要な事業がありますので、ご注意ください。
- ★ 対象の事業への参加時は、**ポイントカード**を持参してください。**スタンプ**を押印します。
- ★ 各事業の詳細は、広報紙や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。



事業名	問い合わせ先	事業名	問い合わせ先	事業名	問い合わせ先
特定保健指導	健康増進課 ☎32-8905	フレイル予防教室	高齢福祉課 ☎32-8904	男の！エクササイズ	国分寺公民館 ☎40-5563
健診結果説明会		筋力向上プログラム事業 (地域ふれあいサロン等)※1		美と健康！フィットネス	
健康づくり基礎教室		脳力アップトレーニング (地域ふれあいサロン等)※1		ママと一緒に！ゆったりヨガ	
高血圧予防教室		認知症サポーター養成講座 (ステップアップ講座含む)※1		親子教室(食育教室)	石橋児童館 ☎52-1129
運動基礎教室		介護予防のための専門職 による出前講座の受講		親子ビクス・親子ヨガ	
健康増進課 リクエスト講座の受講		チームオレンジしもつけ及び キャラバンメイトとしての 認知症支援に関する活動※1		親子体操	
医師会・歯科医師会 主催市民講座				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)	
歯周疾患検診、後期 高齢者歯科健康診査 ※2	天平マラソン大会				
フレッシュママ・パパ	南河内地区1周 駅伝大会		ズンバde元気あっぷ！		
フッ素塗布	下野オープン キンボールスポーツ大会		和みのヨーガ		
献血への協力※3		キンボールスポーツ サンデー		健康を保つ ～フレイル 予防～(おとな倶楽部)	
上三川町・壬生町の 健康や運動に関する イベントへ参加	各イベント先へ ご確認ください	レッツ！ ボディメンテナンス	南河内東公民館 ☎48-5511	身体を知ろう ～動かし方・使い方～	

※1 スタンプは後日、健康増進課窓口にて押印します。

※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です。
(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の提示が必要です。

ポイントのため方 **ステップ3** : 健康習慣を28日以上続けて、**70ポイント以上**獲得!

チャレンジ目標の達成を習慣づけましょう

毎日、下記のチャレンジ目標の「**食事**」「**運動**」「**その他**」から**各1個**、**合計で3個の目標を選択**してください。

選択したチャレンジ目標を1個達成すると1ポイント獲得となり、**1日で最大3ポイント獲得**できます。

28日以上40日以内で連続してポイントを獲得し、**合計70ポイント以上**を**獲得**すると**ステップ3クリア**となります。

★ 同じ区分の目標を1日に2つ以上達成しても、**獲得できるポイントは1日最大1ポイント**となります。

※例：1日に「食事」の1・2・3と「運動」の4・5を達成 → 2ポイント獲得

★ **下記の18個の目標を1日で全て達成**しても、**獲得できるポイントは1日最大3ポイント**です。

★ 連続40日間以内に70ポイントを獲得できれば、29日目以降はやらない日があってもOKです!



食事		運動		その他	
①	朝食を食べる	①	筋トレをする	①	体重を測る
②	食事をとるのに20分以上かける	②	昨日より10分多く体を動かす	②	禁煙する ※喫煙者のみ
③	汁物は1日1回にする	③	ラジオ体操をする	③	休肝日をとる ※普段飲酒しない方は除
④	間食(おやつ)を食べない	④	6000歩以上ウォーキングする	④	毎食後、歯磨きをする
⑤	就寝3時間前までに夕食を摂る	⑤	ストレッチで心も体もリラックス	⑤	時間を決めて血圧を測る
⑥	野菜料理を1日5品以上摂る	⑥	2階分以上階段をのぼる	⑥	健康事業・地区活動へ参加

3ステップをすべてクリアして、70ポイント以上獲得したら、記念品を選んでポイントカードを提出しよう!

合計70ポイント以上獲得したら、下記から**記念品**を選択し、ポイントカードを「**ポイントカード提出先(※折込チラシ表紙参照)**」へ提出してください。70ポイント以上獲得できたあなたは、自然と健康的な生活が送れているはず!

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用不可	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用不可	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500円券 (2枚) ※使えるお店に限りあり	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) ※利用可能施設は、広報紙6月号か市ホームページをご確認ください。 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

提出期間

令和5年 7月1日～
令和6年 2月29日
(当日消印有効)

記念品の申請は**お一人様**
年度内1回限りとなります。

記念品は、年度末の
3月下旬を目途に
郵送します。

