Health Information 保健便り

ヘルスインフォメーション

Health Information

お知らせ

しもつけ健康マイレージが始まりました

今年度より対象となる健康事業と、記念品をリニューアルしました。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。

①しもつけ健康マイレージポイントカードを入手

ポイントカードは、公民館や保健センター、健康増進課、市民課または市ホームページから入手できます。事前申し込みは不要です。

②健康ポイントを貯める

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ポイント以上を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。

③全てのステップがクリアできたら、記念品を選んでポイントカードを提出

記念品は3月下旬に郵送します。応募者多数の場合は、抽選になり、初参加者が優先となります(先着順ではありません)。

■ポイントカード提出期間

7月1日㈪～令和7年2月28日㈮

■令和6年度健康マイレージ記念品

記念品の種類	期限	記念品の種類	期限
デマンド交通利用券(5回分)	なし	ひよりKitchenお食事券(500円券×2枚)※ふれあい館内カフェ	発行日から1年間
道の駅しもつけ商品券(500円券×2枚) ※1		喫茶室 Cafe Pause～風～お食事券(500円券×2枚)※グリムの館内喫茶室	
ふれあい館プール券(3回分) ※2	発行日から1年間	マツガミネコーヒービルヂング103お食事券(500円券×2枚)※グリムの森「お菓子の家」	
ふれあい館入浴券(5回分)		天平の丘 10 picnic tablesお食事券(500円券×2枚)	
ゆうゆう館入浴券(5回分)		ゆうがおパーク商品券(500円券×2枚)	
きらら館トレーニング室利用券(3回分)		市内スポーツ施設2時間利用券(3回分)※詳細は、市ホームページまたはスポーツ振興課☎(32)8920へご確認ください	

※1 使えるお店に限りあり。
※2 教室受講等ほかの用途には使用不可。

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

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
※しもつけ健康マイレージのステップ2としても利用できます(125ポイント以上)。

■問い合わせ先

県健康増進課　☎028(623)3094
URL https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/