

令和
7年度

し も つ け

ポイントをためて、健康と記念品を手に入れよう！

健 康 マ イ レ ー ジ

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して、
ポイントカードを提出すると、記念品がもらえます。

応募者多数の場合に限り、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！



※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

3ステップ
すべてクリア

記念品が
もらえる

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
配布先

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)
※事前申し込みは不要です。

市ホームページ↓



ステップ
クリア
対象期間

令和7年 4月1日 ~
令和8年 2月28日

対象者

20歳以上 かつ
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

ポイント
カード
提出期間

令和7年 7月1日 ~
令和8年 2月28日

注意事項

- ◆ 記念品は 年度末の3月下旬に 一斉郵送 します
- ◆ カードの提出は お一人様 年度内1回限りです
- ◆ 応募者多数の場合、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

ポイントカード提出先

- ◆ 市役所健康増進課 13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
下野市役所 健康増進課



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！

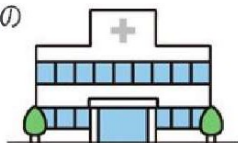


今年度の「健康診断」を受診しましょう

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）

「健康診査」と、「がん検診等」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:「**ヤング健診**」、または「**がん検診等**」(下記の表参照)の**どちらかの受診でステップ1クリア**
- ◆ 40歳以上の方:「**特定健康診査**」と「**がん検診等**」の**両方の受診でステップ1クリア**



今年度(令和7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。
- ◆ 「職場等での健診」「人間ドック」も「健康診査」「がん検診等」に相当するためステップ1の対象となります。但し、**通院における血液検査等は対象になりません**。ご注意ください。



	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
がん検診等	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 (胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)がん・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。





今年度の「健康事業」に参加しましょう

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。
対象事業は随時更新中！最新情報は下記の二次元コードからご確認ください。

- ◆ 事前にお申込みが必要な事業があります。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・市ホームページをご覧ください。担当課へお問い合わせください。



対象事業ピックアップ！ 対象事業の一部を紹介します。ぜひご参加ください。※ほか事業は上記二次元コードから

特定保健指導 健康増進課 リクエスト講座の受講 医師会・歯科医師会 主催市民公開講座 歯周疾患検診、後期 高齢者歯科健康診査 口腔がん検診※1 InBody測定会※4 動いて食べて フレイル予防教室 (後期高齢者対象) 健康まるっと教室 (2回1コース) 運動基礎教室 献血への協力※2 健診結果説明会 健康づくり基礎教室 健康ウォーク ヤング健診 ヘルスアップデー	健康増進課 Tel 32-8905	フレイル予防教室 筋力向上プログラム事業 (地域ふれあいサロン等)※3 認知症サポーター養成講座 (ステップアップ講座含む)※3 介護予防のための専門職 による出前講座の受講 (地域ふれあいサロン等) 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)	高齢福祉課 Tel 32-8904	子育てハッピーレッスン しもつけ元気なまちづくり フォーラム 疲れたからだを癒す セルフメンテナンス講座 筋力アップ・骨密度 アップ教室(前期・後期) 声でアンチエイジング講座 フレイル予防講座 寿大学 (第2回・第5回) 食育教室 親子ピクス・親子ヨガ 親子ピクス・親子ヨガ・ 親子体操 グリム大学 (第3回・第5回) 一生歩ける体づくり ストレッチ&筋トレ ハンディキャップを持つ方 のお楽しみ教室 (第2回・第4回) ボディケア教室～整骨の 正しい知識を学ぶ～ 現役ランナーが指導する マラソン ～天平マラソンに挑戦～	国分寺公民館 Tel 40-5563 石橋児童館 Tel 52-1129 地域子育て支援 センター つくし Tel 43-1233 石橋公民館 Tel 52-1157
フレッシュママ・パパ教室 2歳児歯科検診 フッ素塗布事業	こども家庭 センター 「ふわり」 Tel 32-8921	ピラティスで 身体トーンアップ ヨガとセルフ整体 吉田シニア大学	南河内東公民館 Tel 48-5511	上三川町・壬生町の 健康や運動に関する イベントへの参加※4 自治医科大学、その他大 学の医療・健康に関する 講座への参加※4	各イベント先・ 大学へお問い合 わせください。

※1 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)

※2 下野市役所以外で献血した場合、申請時に献血カードの提示が必要です。

※3 スタンプは後日、高齢福祉課窓口にて押印します。

※4 スタンプは後日、健康増進課窓口にて押印します。

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

- ◆ 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。
- ◆ 選んだチャレンジ目標を1個達成 → 1ポイント獲得
1日で最大3ポイント獲得できます。
- ◆ 28日以上40日以内に連続してポイントを獲得
→ 合計70ポイント以上を獲得すると、ステップ3クリア



- ◆ 同じ区分の目標を1日に2つ以上達成
→ 1日の獲得ポイントは1ポイント
例：1日に「食事」の①・②・③と「運動」の①・⑤を達成 → 2ポイント獲得
- ◆ 下記18個の目標を1日で全て達成
→ 1日の獲得ポイントは3ポイント
- ◆ 連続40日以内に70ポイントを獲得できるなら、29日目以降は達成が連続じゃなくてもOK！
(※28日目までは連日達成が必要)

食事	運動	その他
① 朝食を食べる ② よく噛んで20分以上かけて食べる ③ 汁物は1日1回にする ④ 間食(おやつ)を食べない ⑤ 就寝3時間前までに夕食を摂る ⑥ 野菜料理を1日5品以上摂る	① 筋トレをする ② 1日30分運動する ③ ラジオ体操をする ④ 6000歩以上ウォーキングする ⑤ ストレッチで心も体もリラックス ⑥ 2階分以上階段をのぼる	① 体重を測る ② 6時間以上睡眠を摂る ③ 休肝日または禁煙※喫煙・飲酒習慣の者のみ ④ 毎食後、歯磨きをする ⑤ 時間を決めて血圧を測る ⑥ 地区活動・社会活動への参加

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

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(※表紙参照)」へ提出してください。3ステップをクリアしたあなたは、健康的な生活が送れているはずですよ！



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 x 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 x 2枚) ※1		喫茶室 Cafe Pause ～風～ お食事券 (500円券 x 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ディング103 お食事券 (500円券 x 2枚) (※グリムの森「お菓子の家」)	
ふれあい館 入浴券 (5回分)		天平の丘公園 10 picnic tables お食事券 (500円券 x 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 x 2枚)	
きらら館 トレーニング室 利用券 (3回分)		下野市体育施設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	

提出期間

令和7年7月1日～

令和8年2月28日

(当日消印有効)

ポイントカードの提出は、**お一人様につき年度内1回限り**となります。

記念品は、**年度末の3月下旬**を目途に一斉郵送します。



※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