

15ポイント貯めて記念品をもらおう！

平成29年度 昨年よりも参加しやすくなりました！

しもつけ健康マイレージ

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！

健康マイレージのしくみ

～参加から記念品プレゼントまでの流れ～

1 「しもつけ健康マイレージポイントカード」を手に入れよう

ポイントカードは、各公民館、各保健センター、健康増進課窓口でお渡しします。また、5月中旬に各戸配布する他、ホームページからダウンロードすることができます。事前申し込みは不要です。 ※申請は一人様、年度内1回限りとなります。

2 「健康ポイント」を15ポイント貯めましょう

【ポイントを貯める期間】平成29年5月1日～平成30年3月31日

【対象者】下野市在住 20歳以上（今年度、20歳になる方も含みます）

ステップ1 「健康診断」を受診しましょう！ ※今年度、受診した方になります。

・年齢によって必要な健診項目が異なりますので、裏面ポイントカードの健診の種類表でご確認ください。※健診を医療機関又は職場で受けた場合は、健診結果を健康増進課へお持ちください。確認後スタンプを押印します。

ステップ2 健康に関する事業に参加してポイントを貯めましょう！

・対象事業に参加してポイントカードに「スタンプ」を押してもらいましょう。
・対象事業に何回参加しても、同一事業でもらえるスタンプは、1人1スタンプです。
※対象事業はポイントカードの裏面に記載しています。教室などの開催日時・会場・具体的な内容については、担当課にご確認ください。

1スタンプ
= 1ポイント

ステップ3 自分で健康づくりにチャレンジしてポイントを貯めましょう！

・「食事」「運動」「歯科」「血圧」「体重」の5項目について、健康づくりに取り組みましょう。
・上記の5項目のうち、取り組んだ項目と日にちをマイレージポイントカードのチャレンジシートに記入しましょう。健康づくりに取り組んだ日数がポイント数になります。
※1日5項目すべて健康づくりに取り組んでも、1日最高1ポイントまでです。

3 ステップ1・2・3すべてクリアしたら、ポイントカードを提出しましょう！

・「健診受診（必須）」+「健康に関する事業参加（1ポイント）」+「健康づくりチャレンジ（14ポイント）」
= 15ポイント貯まったら、ポイントカードを健康増進課窓口、または各公民館のマイレージ回収ボックスへ提出（郵送可）してください。

【提出期間】平成29年7月1日～平成30年3月31日

4 道の駅しもつけ商品券などの記念品が届くのを楽しみに待とう！

※記念品は選べます。

～不明な点は健康増進課 ☎(32)8905 までお問合せください～