

平成28年度

# 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！

- 💡 健診受診 → **必須事項**
  - 💡 健康に関する事業への参加 → **10ポイント集める**
  - 💡 健康づくりにチャレンジ
- 全て達成して記念品GET!**

《対象者》 下野市在住 満19歳以上の方 (平成28年4月1日現在)

《実施期間》 平成28年4月1日(金)～平成29年3月31日(金)

## 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！

- ・今月号の33ページがそのままポイントカードとなります。切り取ってご使用ください(コピー可)。ポイントカードはホームページからダウンロード又は、健康増進課窓口でもお渡します。
- ※申請はお1人様年度内1回限りとなります。今年度から事前申し込みは不要です。

### 2 ステップ1・ステップ2・ステップ3を達成しよう！

※ステップ1・2・3の順番は問いません。

#### ステップ1 「健康診断」を受診しよう！

- ・年齢によって必要な健診項目が異なりますので、下表でご確認ください。
- ※健診を医療機関また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。

年齢	健診の種類		人間ドック
40歳以上	①健康診査	特定健康診査、職域健診、脳ドックのいずれか	
①②両方の受診が必要	②がん検診等	胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、胃Hli検査、胃内視鏡検査、肝炎ウイルス検査、骨密度検査、結核健診のいずれか	
20～39歳	ヤング健診 (職域健診、人間ドック可)		

#### ステップ2 健康に関する事業に参加しよう！

- ・健康増進課、高齢福祉課、公民館の実施する対象事業に参加してポイントをもらいましょう。
- ※対象事業は次ページに掲載

#### ステップ3 健康づくりにチャレンジしよう！

- ・「食事」「運動」「歯科」「血压」「体重」の5項目について4週間連続で健康づくりに取り組みましょう。マイレージポイントカードの裏面のチャレンジシートに記入し合計点に応じたポイントをもらいましょう。

### 3 ポイントカードを提出しよう！

- ・健診受診+10ポイント貯まったらポイントカードを健康増進課窓口へ提出(郵送可)してください。

**【提出期間】 平成28年10月1日～平成29年3月31日**

### 4 記念品が届くのを楽しみに待とう！

- ・記念品はポイントカードの提出月の翌月下旬を目途に郵送でお届けします。

