

15ポイント貯めて記念品をもらおう!

平成30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、または健康増進課窓口でお渡しします。また、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。※申請はお1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30年5月1日～平成31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）

1スタンプ
= 1ポイント



ステップ1 「健康診断」を受診しましょう!

必要ポイント→

1～2
ポイント

- 年齢によって受診できる項目が違いますので、ポイントカードの健診の種類表でご確認ください。※健診を市の集団検診以外で受けた場合は、健診結果等受けたことが分かる資料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。※今年度、受診した健診に限ります。

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!

1ポイント
以上

- 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。

ステップ3 健康づくりにチャレンジしてポイントを貯めましょう!

12ポイント
以上

- 健康チャレンジ項目に取り組みましょう。
- 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。チャレンジ項目の3つ以上に取り組んだ日数が、ポイント数になります。
- ※1日にすべてのチャレンジ項目に取り組んでも、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」 + 「健康に関する事業参加」 + 「健康づくりチャレンジ」
(1～2ポイント) (1ポイント以上) (12ポイント以上) = 15ポイント以上

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30年7月1日～平成31年3月31日（当日消印有効）

※今年度に限り、申請時に「健康しもつけ21プラン概要版」をお持ちいただいた方に粗品をプレゼントいたします。（健康増進課窓口への申請に限ります。概要版は4月に自治会全戸配布している他、市ホームページからダウンロードできます。）

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。

平成30年度

健康・幸せ チャレンジ大作戦

しもつけ健康マイレージ ポイントカード

受付番号

申請日 平成 年 月 日

フリガナ		大・昭・平		
氏名		年 月 日	歳	男・女
住所	〒 ー 下野市	電話番号	() -	

健康マイレージに参加してのアンケートにご協力をお願いします。あてはまる項目に○印をつけてください。

- 健康マイレージへは参加したことがありますか？ ①初めて ②毎年 ③その他()
- ステップ3のチャレンジ目標の中で継続している項目はありますか？ 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
- 健康マイレージに参加しようと思ったきっかけは何ですか？
①健康づくりのため ②記念品のため ③家族・友人に勧められて ④その他()
- ※国民健康保険に加入されている方のみお答えください。

・本マイレージ事業の効果の検証のために、医療費に関する個人データを確認させていただく場合がございます。(氏名等の公表はしません) 了承しない場合は✓を入れてください。 →

記念品 ※希望する番号を記入してください。	記念品の種類	利用期限
	①ふれあい館プール券(3回分)	発行日から1年間
	②ふれあい館入浴券(5回分)	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デマンドバス利用券(5回分)	なし
	⑤道の駅しもつけ旬の野菜ギフト引換券(1500円相当)★	発行日から1年間
	⑥道の駅しもつけ下野市特産品ギフト引換券(1500円相当)★	発行日から1年間
	⑦道の駅しもつけ商品券(1000円相当)※使用に条件あり	発行日から1年間
	⑧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
	⑨市内スポーツ施設2時間利用券(3回分)★ ※利用可能施設については、広報紙6月号、市ホームページを確認、またはスポーツ振興課(☎32-8920)にお問い合わせください。	発行日から1年間

※記入漏れがあると、記念品をお届けできない場合がありますので応募前に必ず確認してください。申請後の変更はできません。

ステップ1 健診を受けよう！ 必須事項

★は今年度より追加した記念品です！

年齢区分	20～39歳の方	スタンプ押印	40歳以上の方	スタンプ押印
健診の種類	<input type="checkbox"/> ヤング健診 <input type="checkbox"/> 職域検診 <input type="checkbox"/> 人間ドック のいずれか受診で1スタンプ	年 月 日	<input type="checkbox"/> 特定健康診査 <input type="checkbox"/> 職域検診 <input type="checkbox"/> 人間ドック のいずれか受診で1スタンプ	年 月 日
	子宮頸がん検診※今年度対象女性 乳がん検診 ※35～39歳女性 その他がん検診 のいずれか受診で1スタンプ	年 月 日	胃・肺・大腸・前立腺・子宮・ 乳がん検診、胃ハイリスク検査、 胃内視鏡検査、肝炎ウイルス検査、 骨密度検査、結核健診 のいずれか受診で1スタンプ	年 月 日
注意点	健康診査、がん検診の <u>どちらか受診すればOK</u> です。(最低1ポイント取得が必須) ※市のがん検診は、基本的に40歳以上にならないと受診できませんが(女性は年齢により受診できる項目がある)、職場でがん検診を受診した方はスタンプ対象となります。		健康診査、がん検診の <u>両方の受診が必要</u> になります。(2ポイント取得が必須) ※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。	

※市の集団検診以外で健診を受診された場合には、結果などで健診を受診したことが分かるものを申請時にご持参ください。(健康増進課窓口に限る)

ステップ2 健康に関する事業に参加しよう!

対象事業が増えました!

下野市では、「健康しもつけ21プラン」を策定し、健康づくりを実践し、『幸せを実感できる生活』を目指すことを基本理念として、市民のみなさまの健康づくりに取り組んでいます。

健康マイレージ対象事業

※事業は1つ以上の参加が必須となります

栄養・食生活		運動		歯科保健	
事業名	スタンプ	事業名	スタンプ	事業名	スタンプ
健康増進課 (32-8905)		健康増進課 (32-8905)		健康増進課 (32-8905)	
フレッシュ ママ・パパ教室		運動教室		歯周病検診、 後期高齢者歯科健康 診査 (※3)	
離乳食教室 (7.8か月児をもつ保護者)		きらら館トレーニング室利用 (1回利用からスタンプ可)		フッ素塗布事業 (年中～小学2年生を 持つ保護者)	当日配布の番号札 を貼付してください。 (スタンプの 変わりとなります)
ヘルシースタート教室 (2.3か月児を持つ保護者)		アクアサイズ		その他(各種健康教室)	
ヘルシーライフ スタイル教室					
こども福祉課 (32-8903)		高齢福祉課 (32-8904)		健康増進課 (32-8905)	
食育教室 (※1) (子育て支援センター・児童館)		転倒予防教室		特定保健指導 (健診結果により対象 と判定された方)	
農業公社 (32-8951)		男の筋トレ塾		健診結果説明会	
農業体験 (いもほり)		脳力アップ トレーニング教室		健康づくり基礎教室	
農業体験 (田植え・稲刈り)		しもつけ 元気はつらつ体操		高血圧予防教室	
おしらせ <ul style="list-style-type: none"> 各事業の詳細な開催日時や内容については、広報や市ホームページ、又は各課に直接お問い合わせください。また、事前にお申込みが必要な事業がありますのでご注意ください。 対象事業や集団検診への参加時はポイントカードを持参してください。 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。 		こども福祉課 (32-8903)		医師会主催 市民公開講座	
		親子ピクス (※1) (子育て支援センターつくし・ 児童館)		高齢福祉課 (32-8904)	
注意 <ul style="list-style-type: none"> ※1：こどもの広場いしばしの教室に参加する場合は、親子教室への登録が必要となります。 ※2：当日はスタンプを押すことができませんので、後日健康増進課窓口でスタンプを押します。 ※3：市の歯周病検診、後期高齢者歯科健康診査対象者以外で歯周病検診を受診された方は、受診された歯科医院にて証明書を記入していただください。(市内医療機関に限る) 証明書用紙は健康増進課にあります。 		スポーツ振興課 (32-8920)			
		天平マラソン (※2)			
		南河内地区1周駅伝 競走大会 (※2)			
		しもつけオープン キンボールスポーツ大会			
		キンボール スポーツサンデー			
		生涯学習文化課 (32-8919)		問い合わせ先	
		男のエクササイズ (国分寺公民館)		➡国分寺公民館 (40-5563)	
		笑いヨガ (国分寺公民館)		➡石橋公民館 (52-1157)	
		初心健康体操 (石橋公民館)		➡南河内公民館 (48-5511)	
		ストレッチ2018 (石橋公民館)			
		やさしいヨガ講座 (南河内東公民館)			



ステップ3 健康チャレンジ大作戦!

- チャレンジ期間：**12日間以上** ※連続でなくても大丈夫! できた日にちを記入しましょう。
- チャレンジ目標のうち**3つ以上実行できた日**は、**チャレンジシート**のその番号に○を付けて、日付を記入してください。

チャレンジ目標

1. 食卓で使うしょうゆを、1日小さじ1杯までにしましょう
(しょうゆを小さじ1杯減らすと、1gの減塩ができます)
2. ドレッシング、マヨネーズは1日大さじ1杯までにしましょう
(食物繊維がたっぷりの野菜は、薄味で食べましょう)
3. みそ汁や麺は、1日1回までにしましょう
(味噌汁を1回減らすと1.5g減塩に。麺の汁を残すと3g減塩になります)
4. 今より、10分多く体を動かしましょう
(10分歩くと約1000歩、距離にすると600~700mになります)
5. 体重を測りましょう
(毎日の体重測定が、減量成功の近道と言われます)
6. 休肝日をつくりましょう
(休肝日をつくると、がん、脳卒中などの死亡リスクが低下します)
7. 禁煙しましょう
(禁煙することで、循環器疾患や呼吸器疾患などのリスクが低下します)
8. 毎食後、歯磨きをしましょう
(正しい歯磨きは、歯周病の予防につながります)
9. 血圧測定時間を決めて血圧を測りましょう
(血圧は、130/85mmHg未満を目指しましょう)
10. 間食(おやつ)は控えましょう
(間食(おやつ)を少なくすることは、糖尿病予防につながります)

1日の食塩摂取目標量
男性8g未満
女性7g未満

1日 男性 9,200 歩
女性 8,300 歩
を目安に歩きましょう

チャレンジシート

(必須日数は12日間以上です) ※1日=1ポイントとなります

記入例	1	2	3	4
6 / 1	/	/	/	/
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
5	6	7	8	9
/	/	/	/	/
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
10	11	12	13	14
/	/	/	/	/
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

【注意点】

ポイント取得の例

- ・40歳以上の方は、「ステップ1=2P・ステップ2=1P・ステップ3=12P」計15ポイント
- ・20~39歳の方は、「ステップ1=1P・ステップ2=1P・ステップ3=13P」計15ポイント

健康マイレージポイント

合計



ポイント

不明な点は健康増進課(☎32-8905)までお問合せください