



ヘルスイنفォメーション

Health Information

■ しもつけ健康マイレージが始まりました。

今号にポイントカードをはさんでいますので、ぜひご参加ください。

まずは →しもつけ健康マイレージポイントカードを手に入れる。

ポイントカードはほかに、公民館や保健センター、市役所健康増進課・市民課窓口で入手できます。また、ホームページからダウンロードできます。事前申し込みは不要です。

ポイントカードを手に入れたら →健康ポイントを合計15ポイント（スタンプ）以上貯める。

ステップ1 健診を受けよう（必須1～2ポイント）
健康診査（特定健診、ヤング健診、人間ドックなど）やがん検診受診でスタンプをもらいましょう。

ステップ2 健康に関する事業に参加しよう
（必須1ポイント以上）

ポイントカードに載っている事業に参加してスタンプをもらいましょう。1つの事業参加で1スタンプもらえます。

ステップ3 健康チャレンジ大作戦！
（必須12ポイント以上）

12項目あるチャレンジ目標を3つ以上実行できた日を記入しポイントをもらいましょう。1日で1ポイント、13日分で13ポイントもらえます。

15ポイント貯まったら →記念品をもらう

記念品は下の中から1つ選択してください。ポイントカード提出の翌月下旬に郵送します。

記念品の種類	利用期限
ゆうゆう館入浴券	発行日から1年間
デマンドバス利用券	なし
道の駅しもつけ旬の野菜セット引換券（1,500円相当）	発行日から1年間
道の駅しもつけ下野市特産品セット引換券（1,500円相当）	発行日から1年間
道の駅しもつけ商品券1,000円分（500円券×2枚）	発行日から1年間
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
市内スポーツ施設（※）2時間利用券（3回分）	発行日から1年間

（※）市内スポーツ施設の一覧です（屋外夜間照明代は、ご利用者の負担となります）。

石橋体育センター アリーナ・トレーニング室	石橋武道館 柔道剣道場	石橋弓道場 射場
大松山運動公園 テニスコート	国分寺B&G海洋センター	国分寺運動公園 野球場 テニスコート
柴公園 グラウンド	みのわ古城公園 グラウンド	国分寺聖武館 アリーナ
国分寺静思館 射場	国分寺武道館 柔道剣道場	南河内球場
南河内テニスコート	南河内東部運動広場	西坪山球場
五千石球場	南河内体育センター	南河内東体育館
南河内武道館	諏訪山公園 野球場	別処山公園 グラウンド
祇園原公園 テニスコート		

■ とちまる健康ポイントが始まりました。

栃木県では、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」を開始しました。参加方法は、お手持ちのスマホにアプリを入れて歩くだけ！県民のみなさまの積極的な参加をお待ちしております。

■対象 18歳以上の県民・県内に通勤・通学の方

■参加の流れ

- ①スマホに「FUN+WALKアプリ」をダウンロード
- ②歩いてためたポイントで応募用クーポンを入手
- ③クーポンを使ってプレゼント抽選に応募（チャンスは毎月）

※詳しくは、「健康長寿とちぎWEB」(<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>)で

■問い合わせ先

栃木県健康増進課 ☎028(623)3094