



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

楽しくポイントを貯めて、健康と記念品を手に入れましょう。

※今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を一部変更しています。

**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、この広報紙にはさんである他、公民館や保健センター、市役所の健康増進課と市民課の窓口で入手できます。また、市ホームページからダウンロードもできます。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32ポイント以上ためる**

**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、人間ドック等)やがん検診を受診し、ポイントをもらいましょう。

**ステップ2 健康チャレンジ大作戦!**

(必須30ポイント以上)

13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、30日分で30ポイントもらえます。

**32ポイント貯まったら → 記念品をもらう**

記念品は右上の表の中から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
ふれあい館プール券(3回分)	発行日から1年間
ふれあい館入浴券(5回分)	
ゆうゆう館入浴券(5回分)	
デマンドバス利用券(5回分)	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)	
道の駅しもつけ商品券(1,000円相当、使用に条件あり)	
きらら館トレーニング室利用券(3回分)	
市内スポーツ施設(※)2時間利用券(3回分)	

※対象施設一覧(屋外夜間照明代はご利用者負担)

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
国分寺B&G海洋センター	国分寺運動公園 グラウンド・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	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

## お詫びと訂正

広報5月号掲載の「献血にご協力ください」で、日程に誤りがありました。

お詫びし、下記のとおり訂正いたします。

誤 6月3日(水)

正 6月24日(水)

※時間は、午前10時～11時30分と午後1時～4時で変更ありません。

## とちまる健康ポイントに参加しよう

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」を実施しています。

スマホにアプリをダウンロードして歩くと、応募用クーポンがもらえます。詳しくは健康長寿とちぎWEBまで。

URL <http://www.kenko-choju.tochigi.jp>

■対象者 18歳以上で、栃木県在住・在学・在勤の方

■問い合わせ先 県健康増進課 ☎028(623)3094