

令和 **2** 年度

# しもつけ 健康 マイルージ

健康マイルージを **32 ポイント** 貯めて、記念品をもらおう♪

しもつけ健康マイルージとは、市民の特定健診・がん検診などの受診率向上や、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！

## ポイントカード の配布場所

各公民館・各保健センター  
市役所窓口(健康増進課・市民課)  
ホームページからのダウンロード  
※いずれも事前申し込みは不要です

## 対象となる方

**20 歳以上**で**下野市在住**の方  
(※今年度 20 歳になる方も含む)

## ポイントを貯める期間

令和 **2** 年 **5** 月 **1** 日～  
令和 **3** 年 **3** 月 **31** 日

※健康診断のみ令和 2 年 4 月 1 日～有効

## 健康マイルージポイントの貯め方 ※感染症拡大防止のため、今年度は内容が変更になっています。

### ステップ 1 健診を受けよう！

今年度の「**健康診断**」を受診すると、  
ポイントゲットとなります。

**1 または 2 ポイント**

- ※ 対象となる受診項目は年齢によって違います。ポイントカードの健診の種類の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、健診結果などの受診の有無が分かる書類が必要になります。健康増進課の窓口で確認後、職員がスタンプを押印します。(スタンプを押印できるのは、今年度(4月～)受診した健診のみ)

### ステップ 2 健康チャレンジ大作戦！

1 日に 3 つ以上のチャレンジ目標を  
達成するとポイントゲットとなります。

**新型コロナウイルス感染症に  
負けないよう、家にいながらも健康で  
いられる生活習慣を身につけましょう！**

終息後は、積極的に  
外に出て運動をしましょう。

**30 ポイント以上**

- ※ 3 つ以上のチャレンジ目標(※ポイントカード裏面参照)を達成した日数が、そのまま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)**
- ※ 上三川町・壬生町の健康や運動のイベント等もポイントの対象になりました。(マイルージ開始現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため多くのイベントが中止となっています。)



## 合計 32 ポイント貯まったら、記念品をもらおう！

「健診受診」+

「健康チャレンジ大作戦」=

**32 ポイント以上で達成！**

32 ポイントを達成した方は、ポイントカードを健康増進課の窓口、または各公民館のマイルージ回収ボックスに提出してください。郵送も可。

提出期間：**令和 2 年 7 月 1 日～令和 3 年 3 月 31 日**(当日消印有効)

※記念品はポイントカード提出月の翌月下旬を目途に郵送でお届けします。

※記念品の申請は **お 1 人様、年度内 1 回限り**となります。