

健康マイレージを **32ポイント** 貯めて、記念品をもらおう♪

令和  
3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 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3年5月1日～令和4年3月31日**  
※健康診断のみ**令和3年4月1日～有効**

## ポイントの貯め方 感染症拡大防止のため、昨年度から内容を変更しています。



### ステップ1

今年度の「**健康診断**」を  
受診してポイントゲット！

**必要ポイント 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です。  
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。  
**！今年度(R3.4月～)に受診した健診のみ対象！**



### ステップ2

健康チャレンジ大作戦に  
**30日以上**チャレンジ!!

**必要ポイント 30ポイント以上**

※1日に3つ以上のチャレンジ目標(後述)を達成すると  
1ポイントゲットとなります。  
**！すべての目標を達成しても、1日に1ポイント以上  
はゲットできません！**  
※「上三川町・壬生町の健康や運動イベント参加」  
「COCOAインストール」、「とちまる健康ポイント」も  
ポイントの対象となりました。

## 合計**32ポイント**貯まったら、**記念品**を貰おう！

「健康診断の受診」+

「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窓口、または各公民館の  
マイレージ回収ボックスへ提出してください(郵送も可)。

**提出期間：令和3年7月1日～令和4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人様につき年度内1回限り**となります。