

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の方でご確認ください。  
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。

令和3年度 しもつけ健康マイレージ ポイントカード

受付番号

氏名		性別	男・女・その他	生年月日	大・昭・平	年	月	日	
住所	〒 - 下野市			電話番号	( )	-			
→ 希望する番号に○をつけてください ←	○	記念品の種類			利用期限				
		① ふれあい館プール券 (3回分)	※教室受講等ほかの用途には使えません			発行日から1年間			
		② ふれあい館入浴券 (5回分)	※教室受講等ほかの用途には使えません			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 デマンド交通利用券 (5回分)				なし			
		⑤ 道の駅しもつけ商品券1000円分(500円券×2枚)	※使えるお店に限りがあります			なし			
		⑥ 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			
	⑦ 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、「広報しもつけ6月号」か「市ホームページ」をご覧ください。 または、スポーツ振興課(☎32-8920)までお問い合わせください。			発行日から1年間				
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。									
1. 健康マイレージへは参加したことがありますか？				2. ステップ2のチャレンジ目標の中で続けている項目はありますか？					
①初めて ②毎年 ③(その他: )				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15					
3. 健康マイレージへ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・友人の勧めで ④(その他: )									
※国民健康保険の加入者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あります(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。								<input type="checkbox"/>	

※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。応募前に必ず確認してください。

申請後に記念品の変更はできません。お間違えのないようご注意ください。

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!!

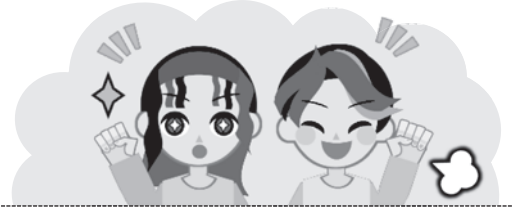
	20～39歳の方	40歳以上の方
健康診断	以下のいずれかを受診で1スタンプ □ ヤング健診 □ 職域検診 □ 人間ドック	以下のいずれかを受診で1スタンプ □ 特定健康診査 □ 職域検診 □ 人間ドック
がん検診	以下のいずれかを受診で1スタンプ 子宮頸がん検診 ※今年度対象女性 乳がん検診 ※35～39歳女性 その他がん検診	以下のいずれかを受診で1スタンプ 胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん 胃ハイリスク・胃内視鏡・肝炎ウイルス 骨密度・結核・口腔がん
注意点	健康診断、がん検診のどちらかを受診すればOKです。 <b>(最低1ポイントの取得が必須)</b> ※市のがん検診は40歳以上が対象のため(女性のみ例外有)、がん検診のスタンプは職場での受診等が該当します。	健康診断、がん検診の両方の受診が必要になります。 <b>(2ポイントの取得が必須)</b> ※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した場合には、健診の結果など健診を受診したことが分かるものを申請時に市役所の健康増進課窓口へお持ちください。

## 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!!

新型コロナウイルス感染症に負けないよう、健康でいられる生活習慣を身につけましょう。  
以下の「食事」「運動」「その他」からバランスよく選んで、1日3つ以上の目標にチャレンジしてください！

1~6 : 「食事」 7~12 : 「運動」 13~15 : 「その他」



### チャレンジ目標

1	<b>食卓しょうゆは、1日小さじ1杯まで</b> かける量をへらして減塩にチャレンジ！	9	<b>「FUN+WALK」を入れて歩数を確認する</b> 1日の歩数に応じて、ポイントを貯めたり、ご当地キャラの育成ができるアプリです。詳細は「健康長寿とちぎWEB」へ！ → 
2	<b>ドレッシング・マヨネーズは1日大さじ1杯まで</b> 食物繊維がたっぷりの野菜は、薄味で食べよう！	10	<b>ボランティア活動をする</b> おうちの周りのゴミ拾いなど小さなボランティアでもOK！
3	<b>みそ汁や麺は1日1回まで</b> みそ汁を1回減らすと1.5g、麺の汁を残すと3gの減塩！	11	<b>ラジオ体操をする</b> 運動が苦手な方はラジオ体操から始めよう 
4	<b>休肝日をつくる</b> がん・脳卒中などの死亡リスクが低下します！ 	12	<b>体重を測る</b> 毎日の体重測定が、減量成功への近道！ 
5	<b>間食(おやつ)を控える</b> 身近な事から糖尿病予防を！ 	13	<b>禁煙する</b> 循環器疾患や呼吸器疾患などのリスクが低下！ 
6	<b>毎食野菜を食べる</b> 野菜を食べる習慣をつけて健康になろう！ 	14	<b>毎食後、歯磨きをする</b> 正しい歯みがきをして歯周病の予防しよう 
7	<b>おうちの中でできる筋トレをする</b> 5~10回を1セットとし、1日に3セットを目安に！ 	15	<b>血圧測定時間を決めて血圧を測る</b> 家庭血圧は135/85mmHg未満を目指そう 
8	<b>今より、10分多く体を動かす</b> 10分歩くと大体6~700m、約1000歩分の運動！		

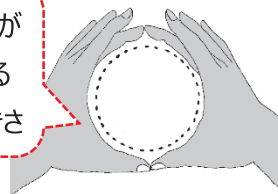
### 役立ちコラム：1食分の適量を手ばかりで確認しましょう

#### 主食

- ◆ ごはん パン (菓子パン以外)
- ◆ めん類 (うどん・そば・ラーメンなど)

※普通盛1回分

ごはんの量が  
適量になる  
茶碗の大きさ



#### 主菜

- ◆ 肉 (ウィンナー・ハム等の加工品を含む)
- ◆ 魚 (練り製品を含む) たまご
- ◆ 大豆製品 (豆腐・納豆・油揚げ・きなこ等)

手のひらに乗る量が適量



#### 副菜

- ◆ 緑黄色野菜  
ほうれん草・人参・トマト・ピーマン等
- ◆ 淡色野菜  
玉ねぎ・キャベツ・大根・白菜等
- ◆ 芋(じゃが芋・さつまいも・かぼちゃ等)
- ◆ 海藻

ゆで野菜：片手に乗る量



↑適量の目安↓

生野菜：両手に乗る量



## 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!!

「チャレンジ目標」のうち**3つ以上実行できた日**は、下記の**チャレンジシートの番号に色を塗って、日付を記入**してください。30日間が終わった後も、チャレンジ目標の項目を続けられるようがんばってみましょう。  
 チャレンジ期間：**30日間以上** ※連続じゃなくても大丈夫！できた日にちを記入しましょう。

チャレンジシート	例	6月1日	1月日	2月日	3月日	4月日	5月日																		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	6	月	日	7	月	日	8	月	日	9	月	日	10	月	日	11	月	日							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
	12	月	日	13	月	日	14	月	日	15	月	日	16	月	日	17	月	日							
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
18	月	日	19	月	日	20	月	日	21	月	日	22	月	日	23	月	日								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
24	月	日	25	月	日	26	月	日	27	月	日	28	月	日	29	月	日								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
30	月	日	31	月	日	コロナ接触確認 アプリ「COCOA」の ダウンロード		とちまる 健康ポイント		上三川町・壬生町 の健康や運動に関 するイベントへ参加		合計ポイント													
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	ダウンロードで 1ポイント <input type="checkbox"/>		参加したら 1ポイント <input type="checkbox"/>		参加したら1ポイント イベント名 ( )											
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10																
11	12	13	14	15	11	12	13	14	15																

ステップ1で2ポイント取得した  
40歳以上の方は30ポイント  
までOK!

ステップ1で1ポイントのみ取得の  
39歳以下の方は31ポイントまで  
貯めよう!

アマビエさん  
無理せず  
続けて  
疫病退散!



### ポイント 取得の例

- 40歳以上の方 「ステップ1=2ポイント(必須)」 + 「ステップ2=30ポイント」 **計32ポイント**
- 20~39歳の方 「ステップ1=1ポイント」 + 「ステップ2=31ポイント」 **計32ポイント**
- 「ステップ1=2ポイント」 + 「ステップ2=30ポイント」 **計32ポイント**

ご不明な点は健康増進課(☎32-8905)までお問い合わせください