

ステップ2 健康に関する事業に参加しよう！ 対象事業が増えました！

下野市では、「健康しもつけ 21 プラン」を策定し、健康づくりを実践し、『幸せを実感できる生活』を目指すことを基本理念として、市民のみなさまの健康づくりに取り組んでいます。

健康マイレージ対象事業 ※事業は1つ以上の参加が必須となります

	事業名	スタンプ	問い合わせ先	事業名	スタンプ	問い合わせ先	
栄養・食生活	フレッシュママ・パパ教室		健康増進課 (32-8905)	転倒骨折予防教室		高齢福祉課 (32-8904)	
	離乳食教室 (7.8か月児を持つ保護者)			男の筋トレ塾			
	ヘルシースタート教室 (2.3か月児を持つ保護者)			脳力アップトレーニング教室			
	食育教室 (子育て支援センター・児童館)		こども福祉課 (32-8903)	ゲーゴルセラピー教室			
	農業体験(いもほり)		農政課 (32-8906)	しもつけ元気はつらつ体操 サポーター養成講座			
	農業体験(田植え・稲刈り)			親子ピクス・親子ヨガ (子育て支援センターつくし・児童館)			
歯科保健	歯周病検診、後期高齢者 歯科健康診査※2		当日配布の番号札 を貼付してください (スタンプの代わりにします)	親子体操 (子育て支援センターつくし)		こども福祉課 (32-8903)	
	フッ素塗布事業 (年少～小学2年生を持つ保護者)			天平マラソン大会※1			
その他	特定保健指導		健康増進課 (32-8905)	南河内地区1周 駅伝競走大会※1		スポーツ振興課 (32-8920)	
	健診結果説明会			下野オープンキンボール スポーツ大会			
	健康づくり基礎教室			キンボールスポーツサンデー			
	高血圧予防教室			親子ピクス (3か月～1歳児と保護者)		国分寺公民館 (40-5563)	
	医師会主催市民公開講座			男のエクササイズ			
	健康増進課リクエスト講座の受講			美！フィットネス			
	栃木県の対象事業	とちまるくん健康シールを貼付してください		笑いヨガ			
	献血への協力※3			高齢福祉課 (32-8904)	わくわく親子体験 2019のうち 「リリリ@ヒップホップダンス」 (小学生とその保護者)		石橋公民館 (52-1157)
	認知症サポーター養成講座 (ステップアップ講座も含む)				ストレッチ 2019		
	運動	運動基礎教室			健康増進課 (32-8905)	グリム大学のうち「笑いヨガ」、 「若返り健康体操」(60歳以上)	
アクアサイズ			ウォーキングレッスン				
きらら館トレーニング室利用 (1回利用からスタンプ可)			運動アラカルト			南河内東公民館 (48-5511)	

- 注意**
- ※1 当日はスタンプを押せないの、後日健康増進課窓口でスタンプを押します。
 - ※2 市の歯周病検診、後期高齢者歯科健康診査対象者以外で歯周病検診を受診された方は、受診された歯科医院にて証明書を記入してもらってください(市内医療機関に限る)。証明書用紙は健康増進課にあります。
 - ※3 下野市役所以外で献血をした場合、申請の際に献血カードをご持参ください。

- お知らせ**
- ★各事業の詳細な開催日時や内容については広報や市ホームページ、又は各課に直接お問い合わせください。また、事前にお申込みが必要な事業がありますのでご注意ください。
 - ★対象事業や集団検診への参加時はポイントカードを持参してください。
 - ★対象事業に何回参加しても、同一事業でもらえるスタンプは、1人1スタンプです。