



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。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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ほか、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。市ホームページからもダウンロードできます。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)

15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。

プラス・チャレンジ

→ 健康グッズももらえるチャンスが増えました!

ステップ1、2を達成した方は、今年からプラス・チャレンジに挑戦できます。以下のいずれかに当てはまる方は、記念品のほかに健康グッズももらうことができます。

- ・対象の事業に参加した方
- ・今年初めて健康マイレージに参加した方

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)	
デマンド交通利用券 (5回分)	なし
道の駅しもつけ商品券 (1,000円相当、使用に条件あり)	なし
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
市内スポーツ施設 (★) 2時間利用券 (3回分)	

★対象施設 (屋外夜間照明料は利用者負担)

石橋体育センター アリーナ	石橋武道館 柔道剣道場
大松山運動公園	国分寺静思館 射場
柴公園 グラウンド	みのわ古城公園 グラウンド
国分寺B&G 海洋センター	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
西坪山球場	五千石球場
南河内東体育館	南河内武道館
別処山公園 グラウンド	祇園原公園 テニスコート
石橋弓道場 射場	国分寺聖武館
国分寺運動公園 グラウンド テニスコート	旧国分寺西小学校 体育館
南河内東部運動広場	南河内体育センター
諏訪山公園 野球場	

■ 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。

■対象者

18歳以上で、県内在住・在学・在勤の方

■参加方法

- ①スマホにFUN+WALKアプリをダウンロード
- ②歩いて貯めたポイントで応募用クーポンを入手
- ③クーポンを使って毎月のプレゼント抽選に応募

■問い合わせ先

県健康増進課 ☎028(623)3094

URL https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/

