

# しもつけ健康マイレージポイントカード



氏名		性別	男 ・ 女 ・ その他
電話	( ) -	生年月日	大/昭/平 年 月 日
住所	〒 - 下野市		
記念品	① デマンド交通利用券・5回分 ② 道の駅しもつけ商品券500円券・2枚 ③ ふれあい館プール券・3回分 ④ ふれあい館入浴券・5回分 ⑤ ゆうゆう館入浴券・5回分 ⑥ さら館トレーニング室利用券・3回分	⑦ ひよりKitchenお食事券500円券・2枚 ⑧ 喫茶室Cafe Pause~風~お食事券500円券・2枚 ⑨ マツカミコヒルズ103お食事券500円券・2枚 ⑩ 10picnic tablesお食事券500円券・2枚 ⑪ ゆうがおパーク商品券500円券・2枚 ⑫ 市内スポーツ施設2時間利用券・3回分	希望する記念品の数字を下枠に記入してください
	①②は利用期限なし・③~⑫は1年間有効		

健康マイレージの参加アンケートにご協力をお願いします。あてはまる項目に○印をつけるか、数字を記入してください。

1.健康マイレージへは参加したことがありますか？	①初めて ②2回以上参加
2.チャレンジ目標の中で続けている項目はありますか？	食事( ) 運動( ) その他( )
3.健康マイレージ参加への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ございます。(氏名等の公表はしません) 了承しない場合は右枠に✓を入れてください。

## ステップ1 健康診断を受けよう！

	20~39歳の方	40歳以上の方	スタンプ
健康診査	以下のいずれかを受診しよう □ヤング健診 □職域検診 □人間ドック ※定期受診は対象外	以下のいずれかを受診しよう □特定健康診査 □職域検診 □人間ドック ※定期受診は対象外	スタンプ 月 日
がん検診等	以下のいずれかを受診しよう 子宮頸がん検診 ※今年度対象の女性 乳がん検診 ※35~39歳の女性 その他がん検診	以下のいずれかを受診しよう (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	スタンプ 月 日

20-39歳の方は  
どちらかの受診  
40歳以上の方は  
両方の受診で  
クリアとなります

## ステップ2 健康事業に参加しよう！

参加日	参加した事業名	スタンプ
/		スタンプ
/		スタンプ
FUN+WALK参加者用 とけぼクーポンコード記入欄		スタンプ

参加日と事業名を  
枠内に記入  
してください  
職員から  
スタンプをもらって  
クリアとなります

- ◆ 対象の事業のうち、1つ以上に参加するとステップ2達成となります。
- ◆ 事業によっては、後日、健康増進課窓口にてスタンプを押印するものがあります(※詳細は健康マイレージ説明書を参照)
- ◆ 対象者以外の歯周病検診受診者は、受診先の歯科医院による証明書の記入が必要です(※市内医療機関に限る)
- ◆ 下野市役所以外で献血をした場合、申請時に献血カードの提示が必要です

食事		運動		
① 朝食を食べる	① 筋トレをする	② 前日より10分多く体を動かす	② ラジオ体操をする	
② 食事を摂るのに20分以上かける	③ 6000歩以上ウォーキングする	③ ストレッチで心も体もリラックス	④ 2階分以上階段をのぼる	
③ 汁物は1日1回にする	④ 体重を測る	④ 禁煙する ※喫煙者のみ	⑤ 1個達成すると1ポイント獲得、1日で最大3ポイント獲得できます	
④ 間食(おやつ)を食べない	⑤ 休肝日をとる ※普段飲酒しない方は除く	⑤ 毎食後、歯磨きをする	⑥ 18個の目標を1日で達成しても獲得できるポイントは1日最大3ポイントのみに なります	
⑤ 就寝3時間前までに夕食を摂る	⑥ 時間を決めて血圧を測る	⑥ 健康事業・地区活動へ参加		
⑥ 野菜料理を1日5品以上摂る	◆ 1個達成すると1ポイント獲得、1日で最大3ポイント獲得できます ◆ 18個の目標を1日で達成しても獲得できるポイントは1日最大3ポイントのみに なります			
その他				
① 体重を測る				
② 禁煙する ※喫煙者のみ				
③ 休肝日をとる ※普段飲酒しない方は除く				
④ 毎食後、歯磨きをする				
⑤ 時間を決めて血圧を測る				
⑥ 健康事業・地区活動へ参加				

左記のチャレンジ目標の「食事」「運動」「その他」からそれぞれ1個ずつ選んで合計で3個選択してください。

選択したチャレンジ目標を達成したら、下記の表に日付と番号を記入しましょう。

チャレンジ目標の達成は連続28日以上40日以内で行い、その間で合計70ポイント以上を獲得するとクリアとなります。

記入例	日付	食事	運動	その他	ポイント
	5/1	①		④	2
	5/2	②	③		2
	5/3	①	⑥	⑥	3

表への記入の仕方

日付と「食事」「運動」「その他」欄の達成できた目標の数字を記入して、その日のポイントの合計を記入してください。(3以上にはなりません)最後にポイント数を合計して、合計欄に記入してください。

※赤枠内の28日間(4週間)は、毎日、1つ以上の目標の達成が必要です。  
 ※28日間で70ポイント以上を獲得できなかった場合は、40日が経過する前に残りのポイントを獲得してください。(70ポイント以上は任意となります)

日数	日付	食事	運動	その他	ポイント	日数	日付	食事	運動	その他	ポイント	日数	日付	食事	運動	その他	ポイント
1週間	1					3週間	15					5週間	29				
	2						16						30				
	3						17						31				
	4						18						32				
	5						19						33				
	6						20						34				
	7						21						35				
2週間	8					4週間	22					最終週	36				
	9						23						37				
	10						24						38				
	11						25						39				
	12						26						40				
	13						27						ステップ3 合計ポイント				
	14						28							/70			