

令和6年度 健康マイレージ対象 健康事業

特定保健指導		フレイル予防教室		子育てハッピーレッスン	
健康増進課 リクエスト講座の受講		筋力向上プログラム事業 (地域ふれあいサロン等)※4		骨盤を元気にしよう!	
医師会・歯科医師会 主催市民公開講座		認知症サポーター養成講座 (ステップアップ講座含む)※4		ミニボールエクササイズ	国分寺公民館 Tel.40-5563
歯周疾患検診、後期 高齢者歯科健康診査 口腔がん検診※1		介護予防のための専門職 による出前講座の受講 (地域ふれあいサロン等)	高齢福祉課 Tel.32-8904	筋力アップ・骨密度 アップ↑教室	
FUN+WALK で125ポイント 以上ゲット※2	健康増進課 Tel.32-8905	チームオレンジしもつけ及び キャラバンメイトとしての 認知症支援に関する活動)※4		寿大学 (第2回目・第5回目)	
高血圧予防教室		しもつけ元気はつらつ体操 サポーター養成講座 (フォローアップ講座も含めて)		食育教室	石橋児童館 Tel.52-1129
運動基礎教室		天平マラソン大会		親子ピクス・親子ヨガ	
献血への協力※3		南河内地区1周 駅伝大会	スポーツ振興課 Tel.32-8920	親子ピクス	地域子育て支援 センターつくし Tel.43-1233
健診結果説明会		下野オープン キンポールスポーツ大会		グリム大学 (第3回目・第4回目)	石橋公民館 Tel.52-1157
健康づくり基礎教室		キンポールスポーツ サンデー		一生歩ける体づくり	
フレッシュママ・パパ教室	こども家庭 センター「ふわり」 Tel.32-8921	健康と病気	南河内公民館 Tel.48-2393	はじめての太極拳	
フッ素塗布		ゆうがお大学 (第3回目)		人生100年時代、未来の ための健康プロジェクト	南河内東公民館 Tel.48-5511
上三川町・壬生町の 健康や運動に関する イベントへ参加	各イベント先へ ご確認ください	近隣大学の公開講座へ 参加	各大学へ ご確認ください	吉田シニア大学 (第3回目)	
<p>※1 対象者以外で歯周病検診を受診された方: 受診した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)</p> <p>※2 FUN+WALKアプリをダウンロード後、125ポイント以上を貯めて、とけぼりクーポンコードをポイントカードに記入する必要があります。</p> <p>※3 下野市役所以外で献血した場合、申請時に献血カードの提示が必要です。</p> <p>※4 スタンプは後日、健康増進課窓口にて押印します。</p>					