



ヘルスインフォメーション

Health Information

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

お知らせ

■ しもつけ健康マイレージが始まりました

ポイントカード入手方法

公民館や保健センター、健康増進課、市民課または市ホームページから入手できます。事前申し込みは不要です。

ポイントの貯め方

ステップ1 健診を受けよう！

健康診査(特定健診、ヤング健診、人間ドックなど)やがん検診を受診するとクリアです。
※個別医療機関や会社で受診した場合は、受診が証明できる書類を窓口に提出してください。

ステップ2 今年度の健康事業に参加しよう！

対象事業に1つ以上参加するとクリアです。

ステップ3 チャレンジ目標の達成！

食事・運動・その他の項目から健康行動を選んで行います。連続28日以上40日以内に、合計70ポイント以上獲得するとクリアです。
※ステップ1～3の順番は問いません。

全てのステップがクリアできたら、記念品を1つ選んでポイントカードを提出

記念品は3月下旬に郵送します。応募者多数の場合は抽選になり、初めての参加者が優先となります(先着順ではありません)。

■ポイントカード提出期間

7月1日(火)～令和8年2月28日(土)

■令和7年度健康マイレージ記念品

記念品の種類	期限	記念品の種類	期限
デマンド交通利用券(5回分)	なし	ひよりKitchenお食事券(500円券×2枚) ※ふれあい館内カフェ	発行日から1年間
道の駅しもつけ商品券(500円券×2枚) ※1		喫茶室 Cafe Pause～風～お食事券(500円券×2枚) ※グリムの館内喫茶室	
ふれあい館プール券(3回分) ※2	発行日から1年間	マツガミネコーヒービルディング103お食事券(500円券×2枚) ※グリムの森「お菓子の家」	
ふれあい館入浴券(5回分)		天平の丘 10 picnic tablesお食事券(500円券×2枚)	
ゆうゆう館入浴券(5回分)		ゆうがおパーク商品券(500円券×2枚)	
きらら館トレーニング室利用券(3回分)		下野市体育施設2時間利用券(3回分) ※詳細は、市ホームページまたはスポーツ振興課 ☎(32)8920へご確認ください	

※1 使えるお店に限りあり。
※2 教室受講などほかの用途には使用不可。



※詳細は、市のホームページをご覧ください。

■ 8020達成者を募集します

小山歯科医師会は、ご自分の歯が20本以上ある満80歳以上の方を表彰します。

事前審査

応募者には、事前審査(無料)を受けていただきます。小山歯科医師会の会員となっている歯科医院を受診してください。

※8020達成者の審査と伝えて予約してください。

■対象者

事前審査日に満80歳以上で、自分の歯が20本以上ある方

※過去に表彰された方は応募できません。

■審査期間

6月2日(月)～8月8日(金)