

2019年度



栃木市健康マイレージ

栃木市健康マイレージとは？

市民の特定健診やがん検診の受診率向上、健康づくりやボランティア活動参加のきっかけづくりを目的とした事業です。
事業に参加し、ポイントを貯めて記念品を手に入れましょう。



対象 20歳以上の全市民

実施期間

2019年3月1日

2020年2月29日

参加方法【年度内お一人様1回です】

下記のポイントカードを使って

15ポイント

以上貯めてください。

※2020年3月に取得したポイントは翌年度へ繰り越しとなります。

2019年度 栃木市健康マイレージ ポイントカード



必須事業実施のうえ、選択事業から

15ポイント以上貯めてください。

希望商品(どちらかに○)

- | | |
|---|--------------------------|
| ① | 1,000 円のクオカード |
| ② | 1,000 円のふれあいバス回数券 |

必要ポイントの貯まったカードは、健康増進課、又は各総合支所市民生活課へ提出してください。

提出期限は、2月末日です。

問合せ先 栃木市役所健康増進課

TEL 0282-25-3511

※市記入欄

| 受取日 | 窓口 | サポートカード |
|-----|----|---------|
| / | | 未・済 |

氏名 _____
 住所 _____

 生年月日 _____
 性別 _____
 電話番号 _____

対象事業及びポイントの集め方

対象事業には、下記のとおり必須事業と選択事業があり、選択事業はポイントが決まっています。事業に参加(実施)するとポイントを取得できますが、事業へ参加(実施)したかどうかの確認は、基本的に自己申告とし、カードへの記入はご自身で行っていただきます。

必須事業の健(検)診を受診のうえ、
選択事業で **15ポイント** 集めてください。

必須事業

健(検)診受診

集団検診

(特定健診、後期高齢者健康診査、ヤング健診、がん検診)

会計の近くにゴム印を用意しますので、健(検)診受診後、ご自身で押印してください。ご自身で受診日、受診会場等を記入することも可能です。

人間ドック、医療機関での健(検)診、歯科検診、職場の健診等

受診日、受診医療機関等をご自身でご記入ください。

必須事業(健(検)診受診)

| | 健(検)診内容 | 日付 | 会場 | 押印 |
|---|---------|------|------------|----|
| 例 | 特定健診 | 8/30 | 栃木保健福祉センター | ㊟ |
| | 人間ドック | 10/1 | 〇〇病院 | / |
| | | | | |

↑ここに記入がないと、応募できません。

選択事業

| | 実施内容 | 日付 | 会場 | 押印 | ポイント |
|---|---------|------|-----------|----|------|
| 例 | 健康あつぷ講座 | 7/5 | 大平ゆうゆうプラザ | ㊟ | 5 |
| | ウォーキング | 8/20 | 運動公園 | / | 1 |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |

※ 健(検)診受診は必須事業です。選択事業には該当しません。

| | 実施内容 | 日付 | 会場 | 押印 | ポイント |
|----------------------------|------|----|----|----|------|
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |
| 合計ポイント (15ポイント 以上) | | | | | |

選択事業

市・県が実施する健康等に関する事業・教室参加

5 ポイント*

(健康増進課事業)

- ・健康あっぷ講座
- ・健診結果説明会
- ・特定保健指導
- ・糖尿病予防教室
- ・出前講座
- ・糖尿病性腎症重症化予防保健指導
- ・食生活改善推進員養成講座
- ・両親教室

(県の事業)

- ・とちまる健康ポイント事業
スマートフォン等で「FUN+WALKアプリ」に登録して参加する事業です。 <https://funpluswalk.jp/>

(地域包括ケア推進課事業)

- ・出前講座「これからの高齢福祉」
- ・出前講座「介護保険はじめの一步」
- ・出前講座「今日からさっそく介護予防」
- ・出前講座「認知症サポーター養成講座」
- ・各種介護予防教室(地域包括支援センター実施)
- ・ますます元気サポーター養成講座

※記載された講座・教室のみ5ポイントです。他の健康等に関する講座・教室等への参加は1ポイントとなります。

※5ポイント事業は、受付の際にポイントカードを提示していただければ係員が押印いたします。

日々の健康への取り組み

1 ポイント*

(取組例)

- ・ウォーキング、ランニング
- ・ラジオ体操、あったかもちぎ体操
- ・ゲートボール、グランドゴルフ

ボランティア活動参加

(取組例)

1 ポイント*

- ・地域支え合い活動参加
- ・ますます元気サポーター活動参加
- ・福祉活動参加
- ・ふれあいバス停留所への送迎実施
- ・清掃活動参加

地域の運動会等参加 シニアクラブ活動参加

1 ポイント*

(取組例)

- ・地域体育祭参加、地域球技大会参加
- ・はつらつセンター活動参加
- ・いきいきサロン参加

健康に関する講座・教室等

(取組例)

1 ポイント*

- ・市や県等が実施する5ポイント事業以外の健康講座・健康イベント等
- ・民間企業、医療機関が実施する講座・教室
- ・フィットネスクラブ
- ・ダンス教室



*実施日、実施内容等をご自身でご記入ください。



記念品

1,000円

のクオカード

または

1,000円

のふれあいバス
回数券

どちらか希望するものを、抽選で500名様にプレゼント!
希望商品の選択がない方が当選された場合、クオカードが送付されます。



上記抽選にもれてしまっても...

500円 の商品券

市役所1階の福祉ショップで利用できる商品券を、抽選で100名様にプレゼント!

抽選、記念品の発送は3月末となります。当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

応募方法

必須事業の健(検)診を受診のうえ、選択事業で15ポイント貯まりましたら、健康増進課又は各総合支所市民生活課の窓口へポイントカードを提出してください。

また、集団検診会場に提出用ポストを設置するほか、郵送でも受け付けます。応募は、年度内お一人様1回となります。

【提出先】 〒328-0027
栃木市今泉町2-1-40
栃木保健福祉センター内
栃木市役所健康増進課 検診係

サポートカード

窓口のポイントカードを提出した際、ポイントカードと引き換えに、サポート店でのサービスが受けられる「健康マイレージサポートカード」をお渡しします。

集団検診会場のポストや郵送でご提出された方へは、後日サポートカードを郵送いたします。

※1 サポート店は、随時募集中です。各サポート店で受けられるサービス内容は、順次市のホームページ、健康マイレージコーナーに掲載しています。

※2 サポート店として協力していただける店舗の方がいらっしゃいましたら、健康増進課にご連絡をお願いいたします。