

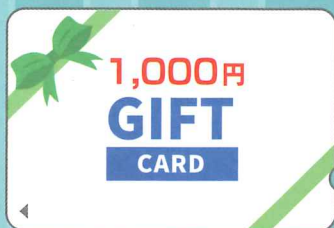
あなたもポイントをためて賞品をゲットしよう！

令和
元年度

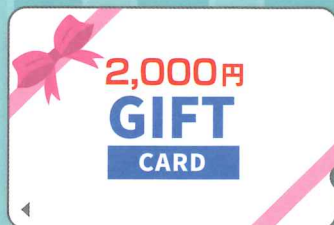
にっこり



健康マイレージ



★プチ★ チャレンジ	100～149 ポイントで 1,000円分のクオカード	
---------------	--------------------------------	--



★ビッグ★ チャレンジ	150 ポイント以上で 2,000円分のクオカード	
----------------	------------------------------	--

◆◆ チャレンジはどちらか一方、お一人様1回のみとなります ◆◆

参加資格：日光市民で19歳以上の方
(申請時点で日光市民の方に限ります)

申請締切：令和2年3月31日(火)まで

【問合わせ先】

〒321-1262

日光市平ヶ崎109番地

日光市健康課(日光市今市保健福祉センター内)

電話 0288-21-2756(平日8:30～17:15まで)

FAX 0288-21-2968

はじめに

健診を受けよう！

※マイレージ参加には必須です!!
 ※未記入のものは無効となります。

あてはまるものに○をつけ、健診受診日、健診会場を必ず記入してください。

加入保険種類	国民健康保険 ・ 後期高齢 ・ 社会保険 ・ その他 ()		
健診種類	・ 特定健診 (40 ~ 74 歳) ・ はつらつ健診 (後期高齢者医療制度に加入の方) ・ 一般健診 (19 ~ 39 歳) ・ 人間ドック ・ 職場での健診	集団方式 ・ 個別医療機関方式 ※ 定期的な通院ではありません。	※ がん検診・骨粗しょう症検査・ 歯科健診・脳ドックを受けただけでは 申請できません。 必ず左記の健診を受けてください。
健診受診日	平成・令和 年 月 日 ※ 平成31年4月1日~令和2年3月31日に受けた健診のみ有効です。		
健診会場または 健診機関・医療機関名			

step 1

毎日の健康記録ポイント



目 標

1	運動	1日合計30分以上の運動を実施する (例…ウォーキング、ストレッチ、ヨガ、ラジオ体操、山登り、ゴルフなど) ※運動は組み合わせてもOKです (例 ラジオ体操 10分+ウォーキング 20分)
2	食事	① 間食をしない ② 漬物、梅干、佃煮は1日1回までにする ③ 毎食1品以上野菜を食べる ④ 朝ごはんを食べる ⑤ その他 ()
3	歯	① 1日3回歯磨きをする(食後でも寝る前でも3回は磨く) ② 歯間ブラシやデンタルフロスを使用する

4週間チャレンジする目標を1つ選び○をつけてください。「食事」の「⑤その他」として、自分で目標を作って取り組んでもOKです。

記入例

	月 日	運動 (○=2P)	食事 (○=1P)	歯 (○=1P)	1日の合計ポイント	行動記録 (歩数など)
1	8月1日	○	○	○	4	ウォーキング 8,000 歩
2	8月2日	×	○	○	2	
3						
4						
5						
6						
7						

実行できたら○、
できなかったら×

運動は○1つで2ポイント
 食事は○1つで1ポイント
 歯は○1つで1ポイント

1週間の計

ポイント

チャレンジ実施期間

月 日 ~ 月 日

WEEK 1
1
週目

	月 日	運動 (O=2P)	食事 (O=1P)	歯 (O=1P)	1日の合計ポイント	行動記録 (歩数など)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

1週間の計 ポイント

WEEK 2
2
週目

	月 日	運動 (O=2P)	食事 (O=1P)	歯 (O=1P)	1日の合計ポイント	行動記録 (歩数など)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

残りはんぶんだよ！

1週間の計 ポイント

WEEK 3
3
週目

	月 日	運動 (O=2P)	食事 (O=1P)	歯 (O=1P)	1日の合計ポイント	行動記録 (歩数など)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

1週間の計 ポイント

WEEK 4
4
週目

	月 日	運動 (O=2P)	食事 (O=1P)	歯 (O=1P)	1日の合計ポイント	行動記録 (歩数など)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

1週間の計 ポイント

① 毎日の健康記録ポイント計

ポイント

step 2

ボーナスポイント

(1) がん検診等の受診

※平成31年4月1日～令和2年3月31日に受けたもののみ有効です。

検診等の名称	受診日	受診した場所 医療機関	ポイント	検診等の名称	受診日	受診した場所 医療機関	ポイント
胃がん検診			2 P	歯科健診(集団・個別方式)			5 P
肺がん検診			2 P	歯科医院での歯のクリーニング			3 P
大腸がん検診			2 P	胃がんハイリスク検診			3 P
子宮がん検診			2 P	骨粗しょう症検査			1 P
乳がん検診			2 P	肝炎ウィルス検査			1 P
前立腺がん検診			2 P	脳ドック			1 P

(2) ポイントがつく教室・講座・イベントへの参加 (裏面参照)

合計	ポイント
----	------

※平成31年4月1日～令和2年3月31日に開催したもののみ有効です。

※同じ教室・講座に何度参加しても、もらえるスタンプは1つになります。

※教室や講座に参加した際に、必ず参加証明としてスタンプかシールをもらってください。(無いものは無効)

栃木県のイベント等に参加した「とちまる健康シール」はスタンプ欄に貼付してください

日にち	会場	教室名	参加スタンプ	ポイント
例 〇月〇日	今市公民館	健康体操教室	参加しました 	
				10 P
				10 P
				10 P
				10 P
				10 P

合計	ポイント
----	------

*** お知らせ ***

令和元年度から、栃木県が主催するイベントも対象になります。参加証明として「とちまる健康シール」をもらってください。また、栃木県では6月から、スマートフォンアプリを活用した「とちまる健康ポイント事業」がスタートします。詳しくは、「健康長寿とちぎ WEB」(<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>)のWEBサイトをご覧ください。



健康長寿
とちぎ WEB

(3) 民間スポーツクラブ(フィットネスクラブ等)・自主サークル・ボランティア活動

※民間スポーツクラブ(フィットネスクラブ等)や自主サークル等で定期的に運動を行っている方は、クラブ名または自主サークル名を記入してください。また、地域活動やボランティア活動を行っている方は、活動の名称を記入してください。
※記入できる活動は2つまでです。

民間スポーツクラブ(フィットネスクラブ等)・自主サークル・ボランティア活動名	ポイント
例 介護支援ボランティア活動、〇〇スポーツクラブで定期的に運動をしている 等	
①	5 P
②	5 P

合計	ポイント
----	------

(4) 禁煙外来の受診

※平成31年4月1日以降に禁煙外来を受診し、禁煙に成功した方(受診中の方も含む)にポイントが付きます。健康課または各行政センターに受診を証明できる書類(禁煙手帳や領収書等)をお持ちいただければ証明スタンプを押印します。(スタンプのないものは無効となります)

受診した病院	挑戦した時期	証明スタンプ	ポイント
			10ポイント

(5) 非喫煙者の方 ※ にを入れてください。

<input type="checkbox"/> わたしはたばこを吸いません!	10ポイント
---	--------

② ボーナスポイント計	ポイント
-------------	------

申請書

申請者情報欄(用紙は切り取らず提出してください)



1. 基本情報

フリガナ		明・大	年 月 日生	歳	男・女
氏名		昭・平			
住所	〒 - 日光市				
電話番号	※日中連絡がつく電話番号をお願いします。(携帯電話など) () -				

◆応募するチャレンジに☑をつけてください。

<input type="checkbox"/>	プチチャレンジ (100~149ポイント)	クオカード 1,000円分
<input type="checkbox"/>	ビッグチャレンジ (150ポイント以上)	クオカード 2,000円分

2. ポイント計算



3. 生活習慣への効果

1)以下の項目に生活習慣の変化はありましたか?(該当するものに○印)

- ①運動について(変化あり・変化なし) どのようなこと()
- ②食事について(変化あり・変化なし) どのようなこと()
- ③歯について(変化あり・変化なし) どのようなこと()

2)チャレンジしてみてどうでしたか?

- ① 楽しくできた
- ② 続けるのは大変だった
- ③ 来年も挑戦したい
- ④ もうやりたくない



3)自由意見(ご意見・ご感想)

【申請締切】令和2年3月31日(火)まで ※郵送の場合、当日必着です。

【提出先】日光市健康課(日光市今市保健福祉センター内)

または、お近くの各行政センター・支所・出張所までご提出ください。

※クオカードは、簡易書留で郵送します。処理の都合上、発送まで2か月程度かかりますのでご了承ください。

マイレージポイントのご案内

Q 健康診査は受けなくても、チャレンジでポイントが超えていれば申請できますか？

A このマイレージは、健診※を受けることにより、今の健康状態を知った上で運動や食事に気をつけることで、みなさんに健康になっていただく取り組みです。健診を必ず受けたいうえで申請をしてください。

※健診とは、市で行っている集団健診（特定健診・はつらつ健診・一般健診）や個別医療機関健診、人間ドック、職場での健診のことで、問診・身体計測・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の検査項目があります。なお、がん検診・骨粗しょう症検査・歯科健診・脳ドック等のみでは申請の対象になりませんので、ご注意ください。

Q チャレンジは4週間毎日やらないとダメですか？

A チャレンジは4週間行い、できなかった日は×をつけてください。この健康マイレージは健康習慣の定着化を目指すものでもあるため、4週間はチャレンジを継続してください。

Q 毎月病院に通院しています。先日血液検査をやったのですが、それは健診をやったことになりますか？

A 通院しているだけでは健診を受けたことになりません。まずは健康課に健診の申込みをしてください。



ポイントがつく教室・講座

※教室や講座によっては事前の予約が必要です。

団体名	内容
健康課	健康課(日光市今市保健福祉センター)で行われる健康教室等が該当になります。 ※内容や開催日時に関しては広報・ホームページ等でご確認ください。
保険年金課	特定保健指導(ヘルシーライフセミナー会場方式・面接方式)等が該当になります。 ※対象となる方には市保険年金課から案内があります。
公民館	各公民館で行われる教室・講座等が該当になります。
日光市地域包括支援センター	各地域包括支援センターで実施している教室・講座等が該当になります。
日光市社会福祉協議会	日光市社会福祉協議会で実施している事業・講座等が該当になります。
今市青少年スポーツセンター	今市青少年スポーツセンターで実施しているスポーツ教室等が該当になります。

ポイントがつくイベント

※イベントに参加した際に、必ず参加証明としてスタンプまたはシールをもらってください(無いものは無効)。
※栃木県が主催するイベントもポイントの対象となります。参加証明として「とちまる健康シール」が配布されます。
詳しくは「健康長寿とちぎ WEB」(<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>)のWEBサイトをご覧ください。
※この他にも、ポイントがつくイベントが開催される場合があります。詳しくは、健康課までお問い合わせください。

イベント名	開催日	会場	スタンプがもらえる場所
歯ッピー健口フェスタ	令和元年7月6日(土)	今市保健福祉センター	1階ロビー受付
日光けっこうフェスティバル	令和元年10月12日(土) (予定)	日光運動公園	健康課ブース兼救護所
ゲートキーパー養成講座 (こころの健康づくり事業)	令和元年11月13日(水)	今市保健福祉センター	2階会議室