



健康マイレージで健康づくりを始めましょう!!

「健康づくりを始めるきっかけがない」「体に良いことを始めたいけど、何をしたらいいのかわからない」という方は健康マイレージで健康づくりを始めませんか？

●健康マイレージとは？

町民のみなさんに健康づくりに対する意識や取り組む意欲を高めってもらうことを目的として実施する事業です。みなさんの毎日の健康づくりへの取り組みをポイント化し、100ポイント以上のポイントが貯まった方に、町から「ベリーカード加盟全店共通お買い物券」を1,000円分贈呈します。

対象者 20歳以上の本町に在住している方が対象です。

実施期間 平成27年7月1日から平成28年3月31日までです。

※毎日の健康記録は4週間以上の実践が必要なため、特典の引き替え開始は7月29日からになります。特典の引き替え期限が、3月末までとなりますので、毎日の健康記録は、遅くとも2月末までには、始めましょう。

●チャレンジする内容と獲得できるポイント

毎日の健康記録(4週間以上実践)…80ポイント以上貯めましょう

運動・食事・休養・歯・体重計測の項目について、目標を決めて実践する	各1ポイント
-----------------------------------	--------

毎日の健康記録の実践に関するQ&A

運動

Q:運動は苦手だけど、どんな運動をしたらいいの？

A:ご自分ができる運動から始めましょう。ストレッチなど家の中でできる運動でもポイントになります。

実践期間

Q:4週間以内に80ポイントが貯まったので、特典がもらえるの？

A:健康マイレージは健康づくりの習慣を身に付けていただくための事業です。最低でも4週間以上は実践しましょう。

ボーナスポイント……………20ポイント以上貯めましょう

特定健診や人間ドック、職場や学校での健康診断を受診する	20ポイント
各種がん検診を受診する	各10ポイント
健康や運動に関する教室やイベントに参加する	10ポイント
タバコを吸わない	10ポイント

ボーナスポイントに関するQ&A

健診の受診

Q:会社で昨年の10月に健康診断を受けたけど、対象になるの？

A:会社や学校で受けた健康診断も対象になります。また、過去に受診した健診でも、毎日の健康記録開始日から、1年以内に受診した健診は対象になります。

特集

健康マイレージの流れ

1 チャレンジシートを手に入れましょう

・チャレンジシートは5月号の広報と一緒に世帯に配布したほか、公共施設等にも設置しています。また、上三川町ホームページからもダウンロードできます。

2 チャレンジスタート

毎日の健康記録を4週間以上実践で
80ポイント以上

+

ボーナスポイントで
20ポイント以上

合計で100ポイント以上貯めましょう

3 申請書を提出する

・特典交付申請書に必要な事項を記入して、本人または家族の方が健康課成人健康係に持参してください。受付は月曜から金曜日(祝日・振替休日・年末年始の平成27年12月29日～平成28年1月3日を除く)の午前8時30分から午後5時までになります。※郵送やファックスでの受付はできません。

4 特典をもらう ※特典の申請は年度内に1人1回です。

・申請書と引き替えに、「ベリーカード加盟全店共通お買い物券」を1,000円分贈呈します。
・お買い物券が利用できる店舗は、かみのかわサービス・ポイントカード会加盟店及びベジタス・野菜直売所「おかあさんの店」・上三川いきいきプラザ農産物直売所です。

5 健康づくりの継続

・健康マイレージで実践した健康づくりへの取り組みを振り返り、ご自身の生活習慣病の予防・改善のため、引き続き実施しましょう。

※健康マイレージ事業の、詳しい内容は「上三川町健康マイレージチャレンジシート」をご覧ください。

健康診査を受診して、マイレージポイントを獲得しましょう!
町では、7月から健康診査を実施します。
健康診査の詳しい内容は、5ページをご覧ください。



▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133