

# 『すその健康マイレージ』の参加者募集

## すその健康マイレージに参加して、健康と景品を手に入れよう！

すその健康マイレージは、健康や講座、イベントなどに参加して自分の健康づくりに役立てながらマイルを貯めていくものです。15マイル貯めると「施設割引券 500円分」と「ふじのくに健康いきいきカード」を差し上げます。

健康推進課  
☎992-5711

### 自分の健康づくりに 役立てながらマイルを貯めよう

生涯にわたって健康的に過ごすためには、健康的な食生活・運動習慣・定期的な健診・積極的な社会参加の要素が大切です。すその健康マイレージはその4つの要素を取り入れた事業に参加し、自分の健康づくりに役立てながらマイルを貯めていくものです。

**対象**／平成29年4月1日  
時点で市に住民登録がある  
18歳以上の方



### すその健康マイレージへの参加方法

#### すその健康マイレージカードの作り方

本紙掲載のカードを切り取り、使用してください。カードは、市役所での発行や市公式ウェブサイトからダウンロードすることができます。6月上旬に発送する健康診査受診票にも同封します。

**発行期間**／平成30年2月16日(金)まで

**発行場所**／健康推進課、市役所(社会福祉課、障がい福祉課、国保年金課、介護保険課、受付)、生涯学習課、各支所(深良・富岡・須山)、鈴木図書館、南・北児童館、ヘルシーパーク裾野

#### マイルの貯め方

市が主催している教室や相談・健診・ボランティアなどに参加したり、自分の生活改善目標を設定し、目標の実践状況を記録したりした場合にマイルが貯まります。詳しい内容は、16ページの表をご覧ください。

**マイル付与期間**／平成30年2月16日(金)まで

#### 達成者の受付

15マイル貯まると達成となります。特典と引き換えできます。

**受付期間**／平成30年2月23日(金)まで

**受付場所**／健康推進課、社会福祉課

#### 特典

- ①施設割引券(グリーンカフェ花麒麟またはヘルシーパーク裾野の500円分)
- ②ふじのくに健康いきいきカード(提示すると県内の協力店で優待を受けるカード)

#### 2枚目以降のカードを達成した方

達成者受付時に希望があれば2枚目以降のカードを交付します。2枚目以降のカードを達成した方は、抽選で協力店提供の景品が当たります。達成したカードの枚数が多い方ほど当選の確率が高くなります。

※2枚目以降景品抽選の実施は健康推進課で行います。当選者へは後日連絡しますので、取りに来てください。

#### 協力店提供景品抽選日

- 第1回目▶7月13日(木)、第2回目▶11月16日(木)
- 第3回目▶平成30年3月1日(木)

▶点線で切り取ってお使いください

ふりがな \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ ( ) 歳

住所 〒 \_\_\_\_\_

裾野市 \_\_\_\_\_

電話 ( ) \_\_\_\_\_

裾野市健康推進課 (☎055-992-5711)

### 平成29年度

## すその健康マイレージ マイレージカード

#### マイルを貯める期間

平成29年4月24日～平成30年2月16日

#### 景品と交換する期間

平成29年4月24日～平成30年2月23日

#### 景品抽選日

平成29年7月13日、11月16日

平成30年3月1日

## マイルの貯め方

### スタート時の加算マイル

対象	付与マイル数	備考
① 70 歳以上	2 マイル	①～③を併用する場合は最高3マイルとなります。 加算マイルは1枚目のカードのみです。
②同居家族2人以上での参加	2 マイル	
③グループ(職場、友人、サークル仲間など) 5人以上での参加	2 マイル	

### 定期的な健康チェックでマイルをゲット

対象	付与マイル数	備考
特定健康診査・後期高齢健康診査	2 マイル 結果が全て異常なし▶さらに2マイル加算 6～8月に受診▶さらに2マイル加算	職場などで受診した場合も左記に準じてマイルを付与します。ただし、6～8月受診のマイルは付与されません。
成人健康診査 (肝炎ウイルス検査・がん検診)	胃・大腸・肺がん検診▶各2マイル 肝炎・前立腺・子宮・乳がん検診▶各1マイル 6～8月に受診▶さらに2マイル加算	
特定保健指導	初回指導時に2マイル、6カ月継続者にさらに2マイル	
人間ドック・脳ドック	2 マイル	
成人歯周疾患検診・妊婦歯科疾患検診	2 マイル	

### 生活改善への取り組み、教室や相談などの利用でマイルをゲット

対象	付与マイル数	備考
『無理なく こつこつ 健康貯金』	生活改善の目標を決める▶1マイル 目標の実践状況を記録する▶1カ月ごとに1マイル	教室などは市主催の事業に限られません。 誰でも参加できる他市町や県主催の事業や、企業などが主催する事業も対象です。 参加した日付と内容を記録しておいてください。
健康に関する教室・相談への参加	1回参加ごとに1マイル	
講演会・イベントへの参加	1回参加ごとに1マイル	
ボランティアへの参加	1回参加ごとに1マイル	



1枚目のカードに15マイル貯まると「施設割引券500円分」と「ふじのくに健康いきいきカード」と交換できます。  
2枚目以降のカードに15マイル貯まると協力店提供の景品が当たる抽選に応募できます。

1	2	3	4	5
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )
6	7	8	9	10
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )

11	12	13	14	15
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )

ご利用はご本人のみになります。  
15マイル貯まったら健康推進課  
もしくは社会福祉課へお越しください。

