

# 健康マイレージを貯めよう!!

町民の皆さんの健康づくりを応援するため、ご希望の方に健康マイレージカードをお配りします。

健康づくりに関するポイントを貯めていただくと、記念品を贈呈いたします。

この機会に「健康」と「記念品」を手に入れましょう!



## 【登録期間】

ただいま受付中です!  
残りわずか30名程です!  
(定員200名に達するまで)

※登録は名前等を記入するだけで簡単にできます。

## 【対象者】

野木町在住の20歳以上の方

◎次の5つの健康目標のうち必須項目3項目を含む5ポイント以上をクリアしましょう!

【目標1】健康診査・がん検診を受診しましょう  
※1健診・検診以上の受診が必須です

◆次の健診・検診をひとつ受けるごとに1ポイント

- 職場(学校)健診 □ 特定健診
- 後期高齢者健診 □ 基本健診
- 人間ドック □ 脳ドック
- 胃がん検診 □ 大腸がん検診
- 肺がん検診 □ 結核検診
- 前立腺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 肝炎ウイルス検診

【目標2】歯の検診などを受診しましょう(任意項目)

◆次の1事業ごとに1ポイント

- 歯周疾患検診
- 歯科検診(治療以外)
- 歯科相談

【目標3】健康に関する事業やイベントに1回以上参加しましょう(任意項目)

◆次の1事業ごとに1ポイント

- 測定会【10月14日(日)】
- 健康相談
- 運動教室
- 健康教室
- ウオーキング大会
- マラソン大会
- 特定保健指導
- 健診結果説明会
- ウオーキングパスポート登録

【目標4】健康づくり宣言 ※必須項目です

□ 「健康づくり宣言」を記入し、3ヶ月以上取り組みましょう  
例) ラジオ体操をやる、野菜を多めにとるよう心がける 等



【目標5】健康診査アンケート ※必須項目です

□ 「野木町生活習慣病健診受診のご案内」に記載してある健康診査アンケート調査に回答しましょう

## 【応募方法】

①町保健センター(健康福祉課健康増進係)窓口で登録申請をし、「健康マイレージカード」を受け取ります。

②カードにある、健康目標の項目を確認し、自分の健康づくりに取り組みましょう。

③5ポイント(必須項目を含む)以上貯まったら、カードに必要事項を記入の上、身分証と健診・検診の受診の有無が確認できるものを添え、再度窓口申請します。

④窓口で確認が済んだ後、記念品(図書カード、ひまわり油、ゆづらんどフィットネス券のいずれか)を受け取ります。

問 健康福祉課 〔画〕4171