

のぎ健康マイレージ

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、記念品が贈呈されます。この機会に「健康」と「記念品」を手に入れましょう！

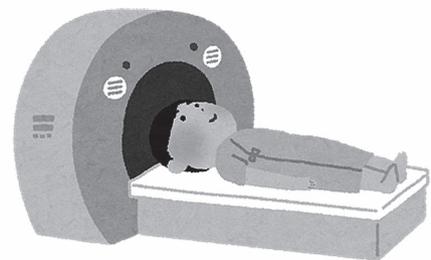
- 登録期間 6月1日(木)～ (定員200名に達するまで)
- 対象者 野木町在住の40歳以上の方

4つの健康目標のうち必須項目を含む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回以上の健診・検診の受診が必須です

1検診ごとに1ポイント

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 職場健診 | <input type="checkbox"/> 特定健診 |
| <input type="checkbox"/> 後期高齢者健診 | <input type="checkbox"/> 人間ドック |
| <input type="checkbox"/> 脳ドック | <input type="checkbox"/> 胃がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 乳がん検診 | <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 子宮がん検診 | <input type="checkbox"/> 肺がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症検診 | <input type="checkbox"/> 前立腺がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 結核検診 | <input type="checkbox"/> 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

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

1事業ごとに1ポイント

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康相談 | <input type="checkbox"/> ウォーキング大会 |
| <input type="checkbox"/> 運動教室 | <input type="checkbox"/> マラソン大会 |
| <input type="checkbox"/> 健康教室 | <input type="checkbox"/> ウォーキングパスポート |
| <input type="checkbox"/> 特定保健指導 | <input type="checkbox"/> 健診結果説明会 |
| | <input type="checkbox"/> 測定会(10/1) |

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、野菜を多めに取るよう心がける 等

5ポイント以上
クリアした方全員に
「記念品」プレゼント♪



●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、記念品を受け取ります。