

# 健康マイレージの取組説明書

NO.1 と NO.2 の項目を取り組みましょう！



◀詳しくは鹿沼市ホームページをご覧ください。

応募はこちら



## NO.1 自分の身体を知ろう！

●健康診断やがん検診などを年に1回受診しましょう。

健康診断とは	【問診・身体計測・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるものが対象】 ・特定健診 ・人間ドック ・脳ドック ・40歳未満の健康診査 ・妊婦健診 ・医療機関や職場、学校で実施する健康診断 など
検診とは	・胃 ・肺 ・大腸 ・子宮 ・乳 ・前立腺 のがん検診 ・歯科 ・肝炎ウイルス ・骨粗しょう症 の検診 など



## NO.2 健康づくりチャレンジ！

●生活習慣は健康に大きく影響します。健康づくりにチャレンジして生活習慣を改善しましょう！

区分	項目	メニュー	
A・B・C・Dから1日3つ以上選び、それぞれ★1つのメニューに挑戦しましょう			
A	運動	★ 1日30分以上運動する ウォーキングやランニング、ヨガ、ストレッチ	
		★ スポーツ活動に参加する 運動教室・元気アップくらぶ・「TKCいちごアリーナ」のHP掲載事業に参加する 各地域のスポーツクラブ等に参加する など	
B	食事	★ 朝食を食べる（主食・主菜・副菜をそろえる）	
		★ 間食はしない または 間食する場合は時間と量を定める	
		★ 薄味・減塩に取り組む	
C	その他健康に関すること	★ 1日3回以上歯磨きをする	★ 十分な睡眠をとる
		★ 適正体重を知り、体重をはかる	★ 禁煙・減煙に取り組む
D	イベント または 教室	★ 自治体（市・県）や民間で実施している、健康に関する教室やイベントに参加する 栄養相談、市民健康講座、元気アップ教室、脳力アップ教室、各種教室・相談、 こころといのちの講演会、さつきマラソン、ふれあいウォーク など	
		★ 献血をする	

### 運動の項目に取り組む方へ

「FUN+WALK」アプリ※をダウンロードしませんか？  
モチベーションアップのために、歩数を確認するのもおすすめです。  
歩いてポイントを貯めることで、素敵な景品がもらえますよ！  
※詳しくは「とちまる健康ポイント」で検索！



▲詳しくは「健康長寿とちぎ」ホームページをご覧ください。

