

チャレンジ

いちご
15

令和7年度

健康マイレージ

抽選で商品券が当たる！
寄付もできます！

1等 15,000円 5人
2等 10,000円 10人
3等 5,000円 15人
4等 1,000円 300人

チャレンジ内容(応募条件)

- ・健康診断またはがん検診等を受診する
- ・健康づくりチャレンジに取り組む

健康づくりで ～～ ★



★ ～～ ★ 社会貢献

下記の中から1つを選択

①鹿沼市共通商品券

②栗野商品券

③盲導犬協会

(東日本盲導犬協会)に
当たった商品券を寄付

今より
元気に！

栄養

楽しく
フレイル
予防

運動

社会
参加

参加対象者 平成20年4月1日以前生まれの鹿沼市民

実施期間 令和7年4月1日～令和8年2月28日

※応募は令和8年3月2日(月)まで(郵送の場合当日消印有効・WEB申込可)

※応募用紙はコピー可、ホームページからもダウンロードできます。※応募は年度内1人1回

健康増進

きっかけづくり

お申し込み先

鹿沼市 健康課 健康増進係(本庁)

〒322-8601 鹿沼市今宮町1688-1 電話: 0289-63-8311

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の練習や部活動等に参加する 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決める		
		★	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、市民公開講座、元気アップ教室、脳力アップ教室、各種教室・相談、特定保健指導、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。

