

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。

