

チャレンジ



令和6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

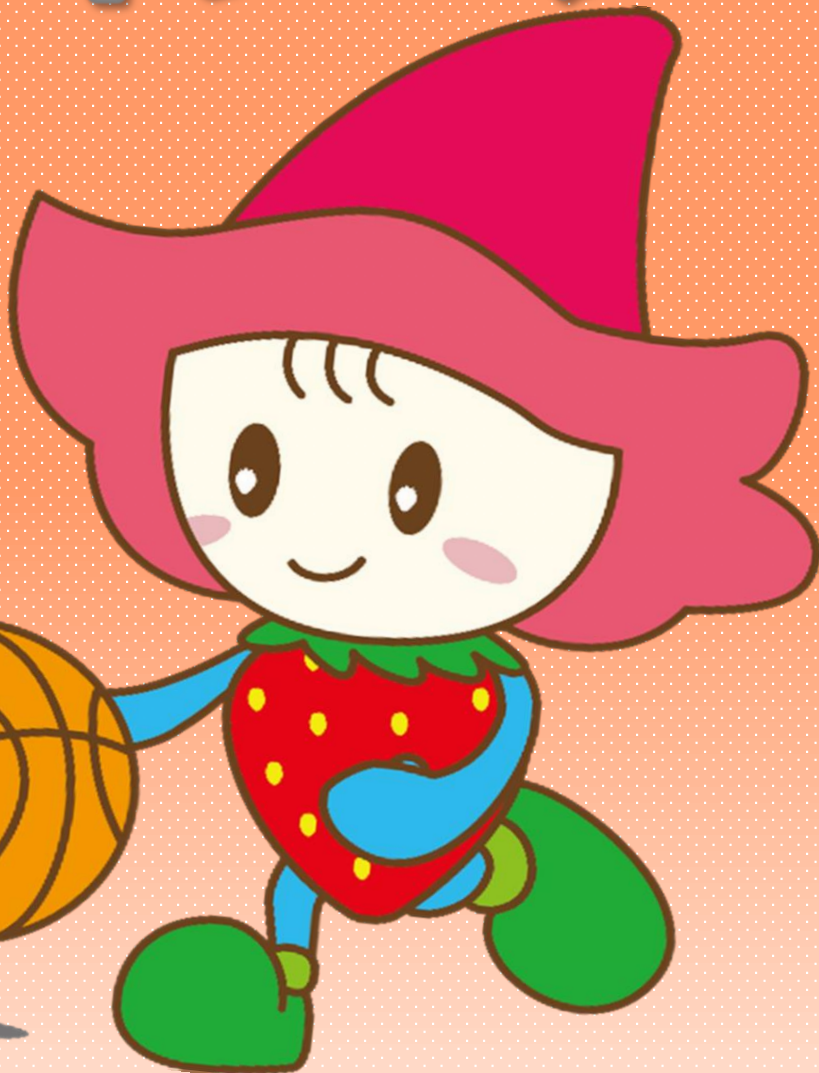


健康づくりで社会貢献

▼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



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

参加対象者 平成19年4月1日以前生まれの鹿沼市民

実施期間 令和6年4月1日～令和7年2月28日

※応募は令和7年3月3日（月）まで（郵送の場合 当日消印有効）

※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。

