

まつど健康マイレージ

応募対象期間

令和5年1月1日(祝)から
令和5年12月31日(日)まで

参加対象

18歳以上の市内在住
在勤・在学の方
※応募対象期間において
18歳以上

応募締切

令和6年1月5日(金)
必着

3つの矢で健康な身体を守ろう!

Aマイルを
活用しよう



健康松戸21
マスコットキャラクター「けあ」

健(検)診の受診



健(検)診結果の確認



自分マイルで
健康づくり



生活習慣の見直し

健康診断を受けたり、健康づくりに関するイベントなどに
参加して、**健康と特典**を**ゲット**しよう!



まつど健康マイレージ
公式ホームページ

メールでの応募も
可能です!

始めよう! 健(検)診からの健康づくり

マイル対象項目一覧

50マイル(1口)貯めて応募しましょう!

A (15マイル) 健(検)診等の項目

病気の予防を目的とした健(検)診が対象です。

(治療行為は対象になりません)

- ①健康診断(一般的な健康診断、特定健診、職場健診、学校健診、後期高齢者健康診査など)
- ②脳ドック
- ③妊婦健診※1回分が対象
- ④妊婦歯科健診
- ⑤産婦健診※2回分が対象
- ⑥肺がん検診
- ⑦大腸がん検診
- ⑧胃がん検診
- ⑨子宮頸がん検診
- ⑩乳がん検診
- ⑪骨粗しょう症検診
- ⑫肝炎ウイルス検診
- ⑬口腔がん検診
- ⑭インフルエンザ予防接種
- ⑮肺炎球菌予防接種
- ⑯特定保健指導※初回と終了時の2回分が対象
- ⑰禁煙外来※初回と終了時の2回分が対象
- ⑱歯科健診※3回分が対象
- ⑲献血※3回分が対象
- ⑳新型コロナワクチン接種
- ㉑前立腺がん検診



健診・がん検診の
ホームページは
こちら

B (5マイル) 市・健康松戸21応援団が行うイベント 健康松戸21応援団が行うイベント・講座等

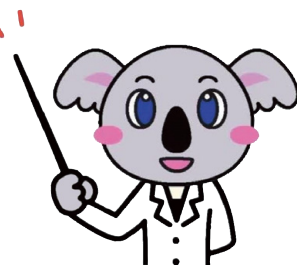
- 松戸市スポーツ推進委員連絡協議会、地域包括支援センター、健康松戸21応援団が主催するイベント・講座等
- 薬局での健康相談・講座・禁煙相談
- スポーツジム・フィットネスクラブの体験または新規入会

市が行うイベント・講座

- 「広報まつど」「松戸市公式ホームページ」「各種イベントチラシ」などにて周知・掲載中

松戸市のパートナー講座(令和4年度・参考)

- 松戸市の食育について
- 大切にしたい心の健康 ～ゲートキーパー養成研修～
- 心の健康づくり
- 手軽に楽しめるスポーツ紹介
- 肺の健康とCOPDについて
- がまんしないで！イキイキ更年期
- 食事で防ごう 生活習慣病
- 生活習慣病を防いで元気ライフ
- 認知症サポーター養成講座
- ロコモ予防 元気な未来へ自己投資
- 健康づくりを楽しみに変えよう ～まつど健康マイレージ～



C (1マイル) 健康松戸21応援団の利用・参加

- 市内のスポーツジム・フィットネスクラブ(一部)などの利用
- その他、健康松戸21応援団が実施するイベント・教室への参加

自分マイル(1マイル)

- 自分で決めた健康づくりの目標に取り組んだ日付を記入するとマイルが貯まるオリジナルマイル!
- 今の健康状態を確認し、自分にあった目標を設定しましょう!

メールでの応募も可能です



「応募用紙専用の Excel シートの記入」または「応募用紙の表裏を撮影した画像データを添付」して、専用アドレス宛に送信すると、応募受付となります。家からでも楽々応募! 詳しくは、市 HP をご覧ください。

もっと! ガンバマイル

三師会賞 (1,000マイル) けあら賞 (2,000マイル) 応援団長賞 (3,000マイル)

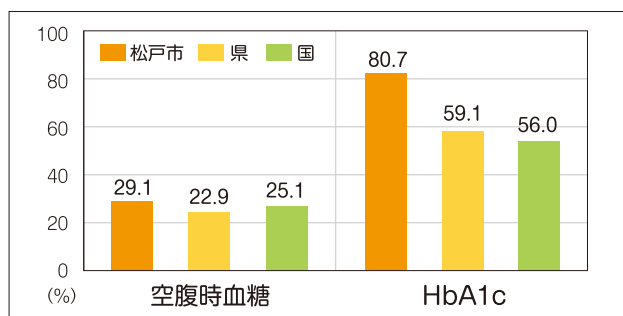
今までコツコツ貯めたマイルは累積管理しており、一定のマイルに達した方は表彰します!

目指せ
3000
マイル!

コラム まさか! 私が糖尿病!? 健診を毎年受けて結果をチェック!

松戸市の特定健康診査の結果を見ると空腹時血糖やHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー:過去1~2か月の平均血糖値)の高い人の割合(※)が、国や県より多いです!

(※) 特定健康審査の保健指導判定値(空腹時血糖:100mg/dℓ以上・HbA1c:5.6%以上)になった人



KDBシステム令和2年度データ

糖尿病ってなに?

糖尿病はインスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなりすぎた状態(高血糖)が長く続く病気です。糖尿病の要因はさまざま、食べすぎ・飲み過ぎといった食生活の乱れや、運動不足などの生活習慣と体質(遺伝)の組み合わせで発症するとされています。

初期症状はほとんどないため気がつかないうちに進行し、全身の血管が障害されて合併症が起こる危険が高まります。

糖尿病の
3大合併症



- ① 神経障害(足のしびれなど)
- ② 網膜症(失明の原因にも)
- ③ 腎臓病(腎機能の低下)

「しめじ」と覚えましょう。

35歳以上の松戸市国民健康保険加入者には、黄色い封筒に入った健診無料受診券が毎年届きます。

A (15マイル) ※自分で記入してください ※医療機関からの証明書は不要です

B (5マイル) ※5マイル券を貼るか、5マイルスタンプを押してもらい、**日付**を書きましよう

C (1マイル) ※1マイル券を貼るか、1マイルスタンプを押してもらい、**日付**を書きましよう

対象となる健(検)診等の番号

①健康診断 ※一般的な健康診断、特定健康診査、学校健康診断、後期高齢者健康診査など
 ②脳ドック
 ③妊婦健診 ※1回分が対象
 ④妊婦健診 ※2回分が対象
 ⑤産婦健診 ※2回分が対象
 ⑥肺がん検診
 ⑦大腸がん検診
 ⑧胃がん検診
 ⑨子宮頸がん検診
 ⑩乳がん検診
 ⑪骨粗しょう症検診
 ⑫肝炎ウイルス検診
 ⑬口腔がん検診
 ⑭インフルエンザ予防接種
 ⑮肺炎球菌予防接種
 ⑯特定保健指導 ※初回と終了時の2回分が対象
 ⑰禁煙外来 ※3回分が対象
 ⑱献血 ※3回分が対象
 ⑲新型コロナウイルスワクチン接種
 ⑳前立腺がん検診

日付	健(検)診等の番号	受けた場所 市外で受診したのも 対象になります	過去3年 以内に 未受診の場合 ○をつける	まっど健康マイレージ 健(検)診等を 受けたら ○をつける
4 / 1	①	松戸市立総合医療セ	○	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ

B (5マイル) ※5マイル券を貼るか、5マイルスタンプを押してもらい、**日付**を書きましよう

C (1マイル) ※1マイル券を貼るか、1マイルスタンプを押してもらい、**日付**を書きましよう

**目標1つあたり
1日1マイルまで**

※自分にあった健康づくりの目標を決め、実施したら**日付**を書きましよう
 ※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日2マイル貯めることができます
 ※第8期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。

自分マイル (1マイル)

例) 1日6,000歩以上歩く

例) バランスのとれた食事をする

目標1

目標2

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

7 / 1

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

5マイル

6 / 1

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

1マイル

7 / 1

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

5マイル

6 / 1

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

1マイル

7 / 1

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

マイルの貯め方・書き方

A (15マイル) **B (5マイル)** **C (1マイル)** **自分マイル**の項目を組み合わせ、50マイル(1口)を貯めましよう。

※期間中何口でも応募可 ※日付や目標が記入されていないものは、無効となりますので、記入漏れにご注意ください!

A (15マイル) の書き方

健(検)診等を受けた**日付**、**番号**、受けた**病院等**を**自分で記入**する。 ※医療機関等の証明は不要です。

日付	健(検)診等の番号	受けた場所 市外で受診したのも 対象になります	過去3年 以内に 未受診の場合 ○をつける	まっど健康マイレージ 健(検)診等を 受けたら ○をつける
4 / 1	①	松戸市立総合医療セ	○	はい・いいえ
5 / 1	①	○×病院	○	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ
/	/	/	/	はい・いいえ

B (5マイル) C (1マイル) の書き方

イベント主催者等に**マイルスタンプ**を押してもらうか、**マイル券**をもらい**自分で貼る**。
 その下に実施した**日付**を**自分で記入**する。

5 マイル	6 / 1	1 マイル
10 15 20 25 30	/ / / / /	2 3 4 5 6
7 / 1	/ / / / /	7 / 1
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	/ / / / /	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

自分マイル (1マイル) の書き方

健(検)診結果等を踏まえ、**自分に必要な健康づくりの目標を設定**して、取り組んだ**日付**を**自分で記入**する。

※2種類の目標を設定すると、合計で1日最大2マイルまで貯められます。

※同じ目標を設定した場合は、1日に1マイルまでとなります。

※第8期中に、自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。A～Cマイルもお貯めください。

【市が推奨する自分マイルの取り組み例】

- 1日6,000歩以上歩く
- 1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 睡眠時間を6～8時間程度とる

※自分にあった健康づくりの目標を決め、実施したら**日付**を書きましよう
 ※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日2マイル貯めること
 ※第8期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません

目標1	1日6,000歩以上歩く															8/1
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
7 / 1																
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

目標2	バランスのとれた食事をする															
7 / 1	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						

まっど健康マイレージ

第8期中に獲得した各マイルの合計が50マイル以上で
抽選対象となります。

応募用紙

問い合わせ先

まっど健康マイレージ事務局
(松戸市役所 健康推進課)
電話：047-366-7486

Aマイル	+	Bマイル	+	Cマイル	+	自分マイル	=	合計

本枠内は必須項目
ですので、必ず記入
しましょう



応募方法など詳しくは
ホームページを見てね！



まっど健康マイレージ
公式ホームページ

申請日	令和 年 月 日	※氏名等が変更になった場合は、 マイレージ管理の都合上、旧の情報を併せて 欄内にご記入ください。		
ふりがな		性別	男・女	年齢
氏名		生年月日	大 昭 平	年 月 日
電話番号	()	勤務先 学校名	市外在住の方はご記入ください	
住所	〒 —			

アンケート(該当する項目にチェックをつけてください)

- ① まっど健康マイレージに参加した理由はなんですか？(2つまで選択可)
- ☐ 健康づくりのきっかけになるから ☐ 健康づくりのはげみになるから
- ☐ 家族・友人・知人に勧められたから ☐ 特典があるから
- ☐ マイルを貯めることが楽しいから
- ② まっど健康マイレージに参加して、健康づくりの意識は以前より高まりましたか？

☐ はい ☐ いいえ

ご協力ありがとうございました。

<事務局記載欄>	
受付番号	備考
	□ち~バリューカード の交付を希望します

※記入いただきました個人情報につきましては、まっど健康マイレージ事業に係る事務や調査研究以外には使用しません。

第8期の特典内容(予定)

50マイル
以上
貯めた方

クオカードまたは
健康松戸21 応援団
からの協賛品



※予算額・協賛品提供数により、特典内容や当選人数が変更となる場合があります。

第8期中で獲得した各マイルの合計が
50マイル以上で抽選対象となります！

※第8期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の
対象にはなりません。A～Cマイルも貯めましょう。



元気ちば！
健康チャレンジ事業とコラボ

千葉県の健康ポイント事業の協賛店で
1年間使用できる「ち~バリュー~カード」



※ち~バリュー~カードは50マイル以上貯めた
申請者全員が受け取れます。

※申請には、いずれかの保健福祉センター窓口まで
お越しいただく必要があります。

(下記応募ボックス設置場所の★印の場所)

※その他詳細については、下記問合せ・応募先まで



詳しくはこちら

注 意 事 項

- 応募用紙に記入漏れや不備等があった場合、抽選対象外となり、マイルは
累積されない場合があります。
- ご応募いただいた応募用紙の返却はできません。また、メールで
応募した用紙を郵送・投函しても、マイルには反映されません。
- 第8期の期間内に貯めた合計マイル数に応じて応募口数を
計算します。(50マイル1口で計算)
- 50マイルに達していない応募用紙も応募締切日までに
提出すれば事務局で合算します。何枚でもご応募ください。



問合せ・応募先

- 担当課：松戸市 健康福祉部 健康推進課 (まっど健康マイレージ事務局)
- 所在地：〒271-0072 松戸市竹ヶ花74-3 中央保健福祉センター3階
- TEL：047-366-7486 (直通) ●FAX：047-363-9766
- 応募専用アドレス：mcmileage@city.matsudo.chiba.jp

応募ボックス設置場所

- ★中央保健福祉センター(竹ヶ花74-3)
- ★小金保健福祉センター
(小金2 ピコティ西館3階)
- ★常盤平保健福祉センター
(五香西3-7-1 ふれあい22 2階)
- 矢切・東松戸・馬橋支所及び
本庁の市民健康相談室
- 市民センター(市内17箇所)
- 松戸運動公園事務所・小金原・常盤平・
柿ノ木台の各体育館
- 松戸市が実施する集団健(検)診会場等
- その他、一部の健康松戸21応援団

※応募用紙は、左記マイレージ事務局へ郵送
するか、メール送信することもできます。