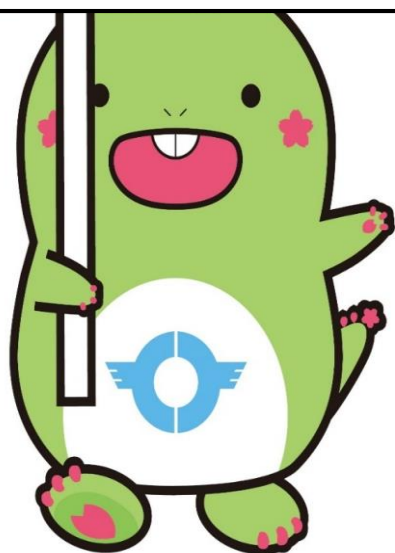




とうがね健康マイレージ

～スタンプを集めて景品をGETしよう!～



対 象 者 20歳以上の東金市民(応募時に住民票がある方)

**スタンプ
取得期間** 4月1日(土)～12月28日(木)

応募期間 11月1日(水)～12月28日(木)
(平日の8:30～17:15)

応募方法 裏面スタンプシートを市役所国保年金課へ提出

当選発表 1月11日(木)に市のホームページで公開します。
(電話でのお問い合わせでも当選確認できます。)

※令和4年度の健康マイレージ参加者は356名でした。

ステップ① 裏面スタンプシートにスタンプを集める

○健診や健康事業への参加 ○健康指標の改善 ○生活習慣の目標 ○運動教室等への参加

ステップ② 国保年金課の窓口へ提出する

スタンプ5個で応募できます。1人2口まで応募可能です！(当選確率アップ！)

全員もらえる！



応募いただいた方全員に、カード提示で県内の協賛店にてサービス特典が受けられる『ち～バリユ～カード』をプレゼント！詳しくはち～バリユ～ネットをご覧ください。



抽選で当たる！



応募いただいた方の中から抽選で60名様にクオカード(5000円分)をプレゼント！他にも応募時にアンケートに答えた方に参加賞を各ポイント項目につき1つ(最大2つ)プレゼント！詳しくは市のホームページをご覧ください。



「とうがね健康マイレージ」事業の主旨に賛同し、協賛品・特典を提供いただける企業を募集します。詳しくは市のホームページをご覧ください。



問い合わせ先 東金市国保年金課 ☎0475(50)1250

(スポーツ教室等の問い合わせ先) 東金アリーナ ☎0475(50)1715

とうがね健康マイレージスタンプシート

参 加 者 氏 名	生 年 月 日	連 絡 先	住 所
	年 月 日	— —	東金市

健診・健康事業

健康診査、がん検診、健康事業等に参加しよう！

市が主催するイベントは、会場でスタンプを押します！

※上記以外は、国保年金課に健診結果や領収書等をお持ちいただければスタンプを押します。

●健康診査を受診しよう（ボーナススタンプ4個！）

特定健診	人間ドック	職場健診	その他健診				
------	-------	------	-------	--	--	--	--

●がん検診を受診しよう（1部位につきスタンプ1個、上限3個）

胸部検診	胃がん検診	大腸がん検診			
乳がん検診	子宮がん検診	その他（ ）			

●健康事業に参加しよう（1事業につきスタンプ1個、上限3個）

成人歯科検診	骨粗しょう症検診	健康教室			
介護予防講演会	その他（ ）				

●予防接種を受けよう（1種類につきスタンプ1個、上限2個）

コロナウイルス	インフルエンザ	肺炎球菌		
風しん	その他（ ）			



健康指標の改善

前回の健診結果と今回の健診結果を比較しよう！※今年度、健診等を受けた方

どの検査項目でも前回から良くなっていればスタンプ1個！

※検査結果欄には数値又は判定を記入し、ご自身でスタンプ欄にチェックを入れてください。

前回（令和 年）	検査項目（ ）	検査結果（ ）	
今回（令和 5 年）	検査項目（ ）	検査結果（ ）	

検査項目例 血圧測定、尿検査、肝機能検査、腎機能検査 等

生活習慣の目標

自分にあった目標を立てよう。自分で日付や月を記入しよう！

5日連続達成でスタンプ1個、さらに1か月連続達成でスタンプ+1個！（最大4個！）

※達成したときは、ご自身でスタンプ欄にチェックを入れてください。

目標記入欄	5日連続で スタンプ1個	1か月連続で +スタンプ1個
●食生活：	/ ~ /	月
●運 動：	/ ~ /	月

目標例 ●食生活 ： 腹八分目を心がける、塩分を控える、野菜を多く食べる

●運 動 ： 1日8000歩歩く、腹筋20回する、ラジオ体操をする



運動教室への参加

東金アリーナの運動教室や地域等のスポーツサークルに参加しよう！

東金アリーナ主催の運動教室は、東金アリーナの受付でスタンプを押します！

※地域等のスポーツサークルは、ご自身でスタンプ欄にチェックを入れてください。

（1教室・サークル参加につきスタンプ1個、上限2個）

（教室・サークル名）：	
（教室・サークル名）：	

合計	応募口数
個	口
抽選番号	

※スタンプ5個で1口応募できるよ！頑張って10個集めると当選確率アップ！（1人2口まで応募可）

※当選者のご住所、連絡先などが不明な場合は当選無効とさせていただきます。応募したスタンプシートは返却しません。