

平成 29 年度



おぎ健康マイレージ

応募はおひとりにつき
年度内 1 回です。

健康づくりへの関心を持ち、健康なことを行なって
あーも!くんシールを 3枚集めたら、景品プレゼント!

健康



小城市食育キャラクター
あーも!くんとそのファミリー

対象：小城市在住で
20 歳以上の方

(平成 30 年 3 月 31 日時点)

実施期間：

平成 29 年 4 月 1 日～

平成 30 年 3 月 31 日

※利用券の有効期限および
賞品の交換については、
平成 30 年 3 月 31 日ま
でとします。また、次年
度への持ち越しはできま
せん。

おぎ健康マイレージとは・・・

特定健診や各種がん検診（集団及び個別）の受診、健康づくり教室への参加、自分で取り組む健康づくりでもらえるシールを集めて、保健福祉センター入浴券などの利用券と交換し、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。市民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及することを目的としています。

★取り組みの手順★

- ①必須項目の健診をまず受けましょう。
- ②選択項目から2つ選んで取り組みましょう。
- ③シール3枚集まったら利用券等と交換しましょう。

<必須項目>

健康診断を
受けましょう！

◎小城市が実施する
特定健診、一般健診、
後期高齢者健診、
各種がん検診、
人間ドック等
(集団及び個別健(検)診含む)

◎個人で受診された人
間ドックや職場で受
診する健康診断等(健診
結果〈領収書〉を健康増進課
の窓口へご持参ください。シ
ールを貼ります。)
※健康診断はいくつ受けても
シール1枚です。

<選択項目>

健康づくりを実践しましょう！

市が実施している健康に
関する教室や講演会等に参
加してシール1枚

○健康マイレージ対象事業一覧

- ・ウォーキング教室
- ・ミリオンウォーキング
- ・男の料理教室
- ・食育体験教室
- ・パパママ教室
- ・生活習慣病予防講演会
- ・健康づくり体操事業
- ・出張ヘルシー教室
- ・健康相談
- ・100歳体操
- ・オレンジ大学
- ・各公民館で行われる運動教室
や健康に関する講演会等の
うちマイレージ対象事業

健診結果
説明会等

健診結果
説明会や
特定保健
指導等へ
の参加で
シール1枚



ゆめりあ・
アイルでの
運動教室や
トレーニング
利用でシ
ール1枚



体改善
ポイント

健診時の体重
より2キロ減
でシール1枚



健康チャレンジ

自分自身で
目標を立てて、
1か月継続して実
践できた方にシ
ール1枚

※最終ページの「自
分で健康づくりチ
ャレンジカード」に
記入してください。
詳しくは最終ペー
ジをご覧ください。

〈注意事項〉※同じ事業に何回参加されても1枚のシールとなりますので、
違う種類の事業に参加してシールをもらってください。



健診
必須

青枠内の
選択項目の中から2個実践

[必須] 健康診断

選択項目

選択項目

3枚貯まったら



あーも!くんシールが

3枚貯まったら、

- ・保健福祉センター利用券
- ・食事券 (500円分)
- ・携帯アルミライト
- ・カロリー茶碗

のいずれか1つと

交換しましょう。

<注意事項>

- ※1) 健康診断を受けることが前提となっています。(必須項目に記載しています)
- ※2) 500円相当お食事券については健康増進課のみでの交換となります。
「ゆめりあ」または「桜楽館」で利用できます。(毎月先着10名まで)
- ※3) 入浴券、トレーニング室利用券については、健康増進課または各保健福祉センターでの交換となります。
- ※4) 携帯アルミライトおよびカロリー茶碗については、健康増進課のみでの交換となります。(携帯アルミライト 先着100個、カロリー茶碗 先着180個)

平成29年度 あーも!くんシールカード☆

フリガナ

(国保 ・ 社保 ・ 75歳以上)

氏名:

〒

性別: 男 ・ 女 年齢: 歳

住所:

電話番号:

ご意見など

<使用上の注意>

- このカードは本人以外での使用はできません。○カードの次年度への持ち越しはできません。
- カードに記載された個人情報を本人の同意なく第三者に開示、提供することはありません。

自分で健康づくり チャレンジカード

カードの記入方法

①『チャレンジ目標』の欄に取り組みたい目標を立てて記入する。

(記入例)

- ・禁煙を頑張る
- ・週に1回休肝日をつくる
- ・野菜から食べる
- ・20分以上かけて食事を摂る
- ・週3~4回30分ウォーキングをする

など・・・

②その日に目標を達成できたら、日にちの下に○をつける。達成できなかったら×をつける。

③1か月継続して記録ができたら目標達成です！

※必ずしも、全ての欄に○がつく必要はありません。



チャレンジ目標： _____

チャレンジ開始日：平成____年____月____日 スタート



(記入例)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
○	チャレンジ開始。 スタート♡					
7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目
14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目
28日目	29日目	30日目				
あと2日		 目標達成！ ゴール				

お問い合わせ：小城市 健康増進課 電話： 37-6106

