

◆◆◆チャレンジはどちらか一方、お一人様1回のみとなります◆◆◆

★ プチチャレンジ ★

100～149ポイントで
クオカード
1,000円分



★ ビッグチャレンジ ★

150ポイント以上で
クオカード
2,000円分



◆参加資格：日光市民で19歳以上の方（申請時点で日光市民の方に限ります）

◆申請締切：令和7年3月31日（月）まで（郵送の場合、当日必着です）

◆申請先：日光市健康課（今市保健福祉センター内）
または、お近くの各行政センター・支所・出張所

◆賞品贈呈：クオカードは、簡易書留の郵送でお送りします。
処理の都合上、発送まで2か月程度かかりますのでご了承ください。

step 1

4週間の健康記録ポイント 記入例

	月日	運動 (○=2P)	食事 (○=1P)	歯 (○=1P)	1日の合計ポイント	行動記録 (運動内容・歩数など)
1	8月1日	○	○	○	4	ウォーキング8,000歩
2	8月2日	×	○	○	2	
3						
4						
5						
6						
7						

実行できたら○、
できなかつたら×

運動は○1つで2ポイント
食事・歯は○1つで1ポイント



裏面「マイレージポイントのご案内」もご覧ください。

【問い合わせ先】

〒321-1262

日光市平ヶ崎109番地

日光市健康課（日光市今市保健福祉センター内）

電話 0288-21-2756（平日8:30～17:15まで）

FAX 0288-21-2968



Q 健康診査は受けなくても、チャレンジでポイントが超えていれば申請できますか？

このマイレージは、健診※を受けることにより、今の健康状態を知った上で運動や食事に気をつけることで、みなさんに健康になっていただく取り組みです。健診を必ず受けたいうえで申請をしてください。

A

※健診とは、市で行っている集団健診（特定健診・はつらつ健診・一般健診）や個別医療機関健診、人間ドック、職場での健診のことで、問診・身体計測・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の検査項目があります。なお、がん検診・骨粗しょう症検査・歯科健診・脳ドック等のみでは申請の対象になりませんので、ご注意ください。

Q チャレンジは4週間毎日やらないとダメですか？

A

チャレンジは4週間行い、できなかった日は×をつけてください。この健康マイレージは健康習慣の定着化を目指すものでもあるため、4週間はチャレンジを継続してください。

Q

毎月病院に通院しています。

先日血液検査をやったのですが、それは健診をやったことになりますか？

A

通院しているだけでは健診を受けたことになりません。
まずは健康課に健診の申込みをしてください。



Q

ポイントがつく講座が知りたいです。

A

下記「ポイントがつく教室・講座・イベントなど」をご覧ください。

下記に該当しない教室やイベント、自主活動（民間スポーツクラブ、サークル等）、献血については、チャレンジシート中面、ボーナスポイント（3）に、3つまで記入できます（シール不要です）。

ポイントがつく教室・講座・イベントなど

※ 教室や講座によっては事前の予約が必要です。

※ 開催日程等の詳細については、各団体にお問い合わせください。

実施機関	内容
健康課	健康課（日光市今市保健福祉センター）で行われる健康教室等が該当になります。 ※ 内容や開催日時に関しては広報・ホームページ等でご確認ください。
保険年金課	特定保健指導等が該当になります。 ※ 対象となる方には市保険年金課から案内があります。
中央公民館・各地区公民館	各地区公民館で行われる教室・講座等が該当になります。
日光市地域包括支援センター	各地域包括支援センターで実施している教室・講座等が該当になります。
日光市社会福祉協議会	日光市社会福祉協議会で実施している事業・講座等が該当になります。
今市青少年スポーツセンター	今市青少年スポーツセンターで実施しているスポーツ教室等が該当になります。
栃木県	栃木県が実施している講座やイベントが対象となります。 詳しくは、「健康長寿とちぎ」 (http://www.kenko-choju.tochigi.jp/) のWEBサイトをご覧ください。

イベント名	開催日	会場	スタンプがもらえる場所
ゲートキーパー養成講座 (こころの健康づくり事業)	令和6年11月19日(火)	今市保健福祉センター	2階会議室

※ 参加した際には、参加証明としてスタンプまたはシールをもらってください。(無いものは無効)

※ 栃木県が主催するイベントに参加した場合は、イベントや教室名等を記入してください。(シール不要)