松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅳ」

第10期 まつど健康マイレージ

応募対象期間
令和7年4月1日(火)から
令和8年3月31日(火)まで

参加対象
18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

応募締切
令和8年4月3日(金)
必着

メール・オンライン申請での応募も可能です！

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

50マイル貯めると応募できます♪

まつど健康マイレージ 応募用紙

第10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。

Aマイル		Bマイル		Cマイル		自分マイル		合計
	＋		＋		＋		＝	

問い合わせ先
まつ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

表・裏両面の太枠内は必須項目ですので、必ず記入しましょう

松戸市健康マイレージ公式ホームページ

応募方法など詳しくはホームページを見てね！オンライン申請システムからも応募できるよ♪

松戸市オンライン申請システム

申請日	令和　年　月　日				
ふりがな			性別	□男 □女	年齢　才
氏名	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	〒　－				

※氏名等が変更になった場合は、マイル管理の都合上、旧の情報も併せて欄内にご記入ください。

アンケート(該当する項目にチェックをつけてください)

❶まつ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

❷まつ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～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、まつ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10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10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10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～カード」
※ち～バリュ～カードは50マイル以上た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か、WEB上で手続きが必要です。(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、電子媒体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10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。

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・オンライン申請することもできます。

問合せ・応募先

- 担当課:松戸市健康医療部健康推進課(まつ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

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。
(回数の指定がないものは原則1回分が対象です。また、治療行為は対象になりません。)

❶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)
❷脳ドック
❸妊婦健診
❹妊婦歯科健診
❺産婦健診※2回分が対象
❻肺がん検診
❼大腸がん検診
❽胃がん検診
❾子宮頸がん検診
❿乳がん検診
⓫骨粗しょう症検診
⓬肝炎ウイルス検診
⓭口腔がん検診
⓮インフルエンザ予防接種
⓯肺炎球菌予防接種
⓰特定保健指導※初回時と終了時の2回分が対象
⓱禁煙外来※初回時と終了時の2回分が対象
⓲歯科健診※3回分が対象
⓳献血※3回分が対象
⓴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

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・教室等への参加

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！

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・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6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～
- 手軽に楽しめるスポーツ紹介
- 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
- 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
- 睡眠から整えるこころとからだの健康
- 健康づくりを楽しみに変えよう　～まつど健康マイレージ～

メール・オンライン申請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。
また、**松戸市オンライン申請システム**でも手続き可能です。
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(2,000マイル)

めざせ3000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！

コラム　正しい手の洗い方を学びませんか

手洗いチェッカー貸し出します

貸出対象

市内在住の個人や市内に所在する団体が市内で、下記のいずれかのために使う場合
①感染症予防対策を学ぶための授業や研修会
②感染症予防を啓発する事業や活動

感染症の主な感染経路は、細菌やウイルスの飛沫を吸い込んでの飛沫感染と、手指に付着しての接触感染があります。

詳しくはホームページをご覧ください

健康推進課 地域保健班
047-366-7481

自分の手指の洗い方のくせを知り、感染を予防するには、どこを意識して洗えば良いのか、確認してみませんか。

手　順

①汚れに見立てた専用塗料を手に塗る。
②普段通りに石鹸で手を洗う。
③チェッカーに手を入れ蛍光色に光る箇所を確認する。
※光っている箇所が洗い残しです。

チェッカーに手を入れたところ

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

日付	健(検)診等の番号	受けた場所 市街で受診したものでも対象になります	過去3年以内に未受診の場合○をつける	まつど健康マイレージは健(検)診を受けるきっかけになりましたか？
4／1	①	松戸市立総合医 記入例	○	(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

対象となる健(検)の番号
❶健康診断
❷脳ドック
❸妊婦健診
❹妊婦歯科健診
❺産婦健診※2回分が対象
❻肺がん検診
❼大腸がん検診
❽胃がん検診
❾子宮頸がん検診
❿乳がん検診
⓫骨粗しょう症検診
⓬肝炎ウイルス検診
⓭口腔がん検診
⓮インフルエンザ予防接種
⓯肺炎球菌予防接種
⓰特定保健指導※初回時と終了時の2回分が対象
⓱禁煙外来※初回時と終了時の2回分が対象
⓲歯科健診※3回分が対象
⓳献血※3回分が対象
⓴新型コロナワクチン接種
㉑前立腺がん検診

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、日付を書きましょう

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

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、日付を書きましょう　1日3マイルまで

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

自分マイル(1マイル)
※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ょう
※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10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つあたり1日1マイルまで

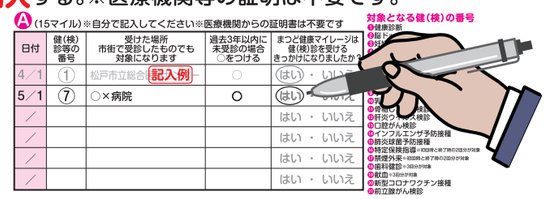
目標1	例)1日5,000歩以上歩く																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
目標2	例)1日6時間以上睡眠をとる																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35					
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					

マイルの貯め方・書き方

A B C 自分マイルの項目を組み合わせ、応募用紙1枚につき50マイル(1口)を貯めましょう！
※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。

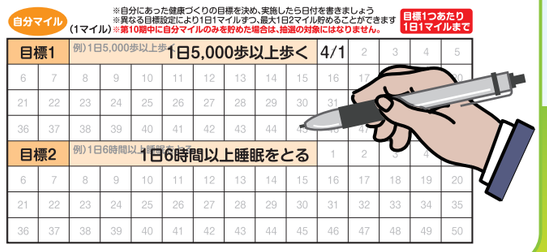


B(5マイル) C(1マイル)の書き方

イベント主催者に**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。

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10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