

第9期

松戸市健康増進計画「健康松戸21Ⅲ」

まっど健康マイレージ

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

応募対象期間

令和6年1月1日(祝)から
令和7年3月31日(月)まで

応募締切

令和7年4月4日(金)

必着

第8期までと応募対象期間・応募締切が異なりますのでご注意ください

3つのステップで健康寿命を延ばそう!

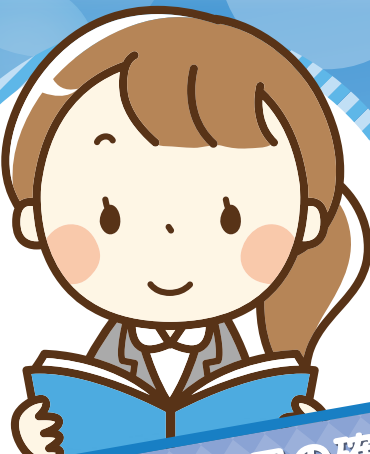
健康松戸21
マスコットキャラクター
「けあら」



健(検)診の受診

15マイル
(Aマイル)

健(検)診結果の確認



メールでの
応募も可能です!

1マイル
(自分マイル)



生活習慣の見直し

健康診断を受けたり(15マイル[Aマイル])、健康づくりに関するイベントなどに参加(5マイル[Bマイル]あるいは1マイル[Cマイル])して、健康と特典をゲットしよう!

まっど健康
マイレージ
公式ホームページ



50マイル貯めると抽選に応募できます♪

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。)

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



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5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、自分にあつ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!



コラム ささいな衰えに気づいたら... 自分の生活を見直してみよう!

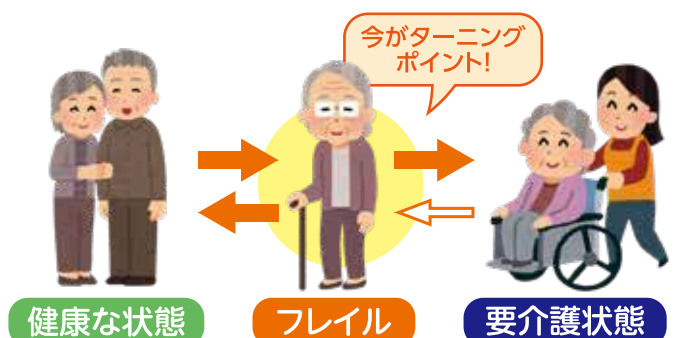
健康的に生活するためには、
「積極的に社会参加する」
「運動習慣をもつ」
「3食しっかり噛んで食べる」
 を楽しんで実践することが大切です。

オススメ目標(自分マイル)

- ◆1日1回外出する、1日1回誰かと会話する
- ◆筋力アップを意識した運動をする
- ◆たんぱく質性食品※を毎食1品でも取り入れる
※魚、肉、乳製品、卵、大豆、大豆製品など
- ◆今より一口5回多く噛んで食べる など

もう年だから...と諦めないで!

健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階である**フレイル**。
 しかし!早期に対処すれば健康な状態に戻ることができるといわれています。



対象となる健(検)診等の番号

①健康診断
②健康診断
③妊婦健診※1回分が対象
④妊婦健診
⑤産婦健診※2回分が対象
⑥産婦健診
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献血※3回分が対象
⑲歯科健診※3回分が対象
⑳前立腺がん検診

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 市外で受診した も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	まだ健康マイルーシは 健(検)診等を受けて きつかけになりましたか?
4/1	①	松戸市立総合 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

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

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、日付を書きましよう

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9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	例) 1日5,000歩以上歩く													
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) バランスのとれた食事をする													
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マイルを貯めましょう!
※期間中何日でも応募可 ※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。

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 市外で受診した も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	対象となる健(検)診等の番号
4/1	①	松戸市立総合 記入例	○	健康診断 妊婦健診※1回分が対象 産婦健診※2回分が対象 大腸がん検診 胃がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検診 口腔がん検診 インフルエンザ予防接種
5/1	①	○×病院	○	健康診断 妊婦健診※1回分が対象 産婦健診※2回分が対象 大腸がん検診 胃がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検診 口腔がん検診 インフルエンザ予防接種
/	/	/	/	健康診断 妊婦健診※1回分が対象 産婦健診※2回分が対象 大腸がん検診 胃がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検診 口腔がん検診 インフルエンザ予防接種
/	/	/	/	健康診断 妊婦健診※1回分が対象 産婦健診※2回分が対象 大腸がん検診 胃がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検診 口腔がん検診 インフルエンザ予防接種
/	/	/	/	健康診断 妊婦健診※1回分が対象 産婦健診※2回分が対象 大腸がん検診 胃がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診 骨粗しょう症検診 肝炎ウイルス検診 口腔がん検診 インフルエンザ予防接種

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**を押してもらおうか、**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。

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

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

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

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6/1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

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9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時間程度とする

自分マイル (1マイル)

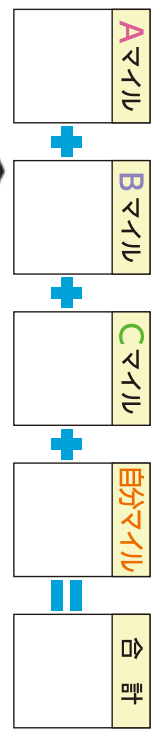
※自分にあった健康づくりの目標を決め、実施したら日付を書きましよう
※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日2マイル貯めることができます
※第9期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。

目標1	例) 1日5,000歩以上歩く													
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) バランスのとれた食事をする													
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

まっど健康マイレージ

応募用紙

第9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。



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

表・裏面の太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!



申請日	令和 年 月 日	性別		性 別	男・女	年齢	才
ふりがな		※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外にご記入ください。		生年月日	大昭平	年 月 日	
氏名		勤務先		市外在住の方はご記入ください			
電話番号	() () ()	学校名					
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)

- 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
 - 健康づくりのほげみになるから
 - 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
- 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。

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9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9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9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

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9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