



詳しくは次のページへ

オンライン申請で早期に応募すると
必ず QUOカードPayがもらえる!!

第11期 まつど健康マイレージ

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!

- 応募対象期間** 令和8年4月1日(水)から 令和9年3月31日(水)まで
- 参加対象者** 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- 応募締切** 令和9年4月5日(月) **必着**

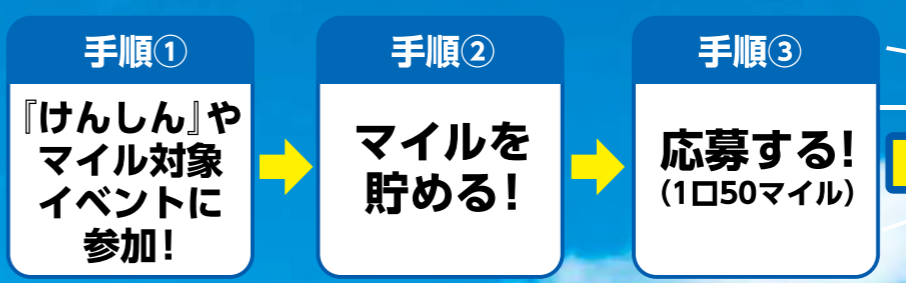


まつど健康マイレージ
ホームページ



抽選で
豪華賞品
プレゼント

参加&応募方法



松戸市健康増進計画「健康松戸21Ⅳ」推進中!!
「市民が主役! 自ら取り組み、地域で共に支え合い、誰もが健康で心豊かに暮らせるまち「まつど」」を基本理念とし、最終目標である「健康寿命の延伸」の実現を目指します。
詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

まつど健康マイレージ

応募用紙

第11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
+	+	+	+	=

表・裏面の太枠内は必須項目です。必ず記入しましょう。

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



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の
応募はこちら



申請日	令和	年	月	日	性別	年齢	才
ふりがな	氏名	名	性	別	生年	月	日
氏名	氏名	姓	名	男	女	大	小
電話番号	() () ()	勤務先	学校名	市外在住の方はご記入ください	大	小	平
住所	〒	-	-	-	市外在住の方はご記入ください	大	小

※氏名等が変更になった場合は、マイル管理の都合上、旧の情報を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)

① 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 健康づくりのほけみになるから

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

② まつど健康マイレージに参加して、健康づくりの意識が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

第11期の特典内容(予定)

50マイル以上貯めた方

QUO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。
※一部景品は、来所による受け取りが必要となります。期日までに受け取りがない場合は、辞退とさせていただきます。

第11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!

※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。

注意事項

- 記入漏れや不備がある場合、抽選対象外となる場合があります。
- 応募用紙は返却できません。
- 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。
- 50マイル未満の応募用紙も、締切日までに提出すれば合算されます。
- 第11期の期間内に貯めた合計マイル数に応じて応募口数を算出します(50マイル=1口)。

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
 - メール:mckenkou@city.matsudo.chiba.jp
- ※メールでの応募は廃止しました。オンライン申請をご利用ください。

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」

対象:50マイル以上貯めた申請者全員
申請:各保健福祉センター窓口へ直接
(下記応募ボックス設置場所の★印の場所) またはWEB

詳しくはこちら

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)
- 各支所の市民健康相談室(市内9箇所)
- 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けんしん会場等
- 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、オンライン申請することもできます。

第11期限定キャンペーン★ オンライン申請で応募してQUOカードPayをもらおう!!



応募方法

① QRコードを読み込む



松戸市オンライン申請システム

② 記入済みの応募用紙を用意



または X

エクセルファイルをダウンロードして必要事項を記入

③ オンライン申請に必要な事項を入力し、②を添付して申請



④ メールで届く



通常は抽選で特典が当たるところ、

令和9年1月31日までにオンライン申請をした人にもれなくQUOカードPayをプレゼントします。この機会に、便利なオンライン申請をお試しください。

※「QUOカードPay」とは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです。専用のアプリが不要で、メールなどで送られてきたURLを開くだけで、簡単にご利用いただけます。
※QUOカードPay以外の特典を選択することもできますが、その場合は応募締切後に抽選となります。なお、QUOカードPayをもらった人は抽選対象外です。
※申請時に登録したメールアドレスへ、「delivery@pay-email.quocard.jp」から送信します。受信設定をご確認のうえ、不審なメールにご注意ください。

マイル対象項目一覧

A (15マイル) 『けんしん』等の項目

病気の予防を目的とした『けんしん』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、後期高齢者健康診断など)
- ②脳ドック
- ③妊婦健診
- ④妊婦歯科健診
- ⑤産婦健診※2回分が対象
- ⑥肺がん検診
- 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※初回時と終了時の2回分が対象
- ⑰禁煙外来※初回時と終了時の2回分が対象
- ⑱歯科健診※3回分が対象
- ⑲献血※3回分が対象
- ⑳新型コロナウイルスワクチン接種
- ㉑前立腺がん検診
- ㉒带状疱疹予防接種



『けんしん』のホームページ

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、自分にあった目標を設定しましょう!

もっと! ガンバマイル

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!

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)



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7年度・参考)

- 健口力をアップしよう!
- Quizで学ぼう! 生活習慣病予防
- 心の健康づくり
- 実はあなたも黄色信号糖尿病を予防しよう
- 骨々貯筋でロコモ予防
- 睡眠から整えるところからだの健康
- [食生活]元気に楽しく家族みんなでバランスよく食べよう!
- [食生活]いきいきシニア世代の食生活のポイント
- [食生活]こつこつ骨予防!食からはじめる骨元気生活
- 人生100年時代に向けたフレイル予防
- がまんしないで! イキイキ更年期
- 大切にしたい心の健康~ゲートキーパー養成研修~
- 健康松戸21Ⅳについて
- 健康づくりを楽しみにかえよう~まつど健康マイレージ~



対象となるけんしんの番号
①健康診断
②妊婦健診
③妊婦歯科健診
④産婦健診
⑤肺がん検診
⑥大腸がん検診
⑦胃がん検診
⑧子宮頸がん検診
⑨乳がん検診
⑩骨粗しょう症検診
⑪肝炎ウイルス検診
⑫口腔がん検診
⑬インフルエンザ予防接種
⑭肺炎球菌予防接種
⑮特定保健指導
⑯禁煙外来
⑰歯科健診
⑱献血
⑲新型コロナウイルスワクチン接種
⑳前立腺がん検診
㉑带状疱疹予防接種

過去3年以内に健康マイレージは健(検)診を受ける未受診の場合○をつける

日付	健(検)診等の番号	受けた場所	過去3年以内に健康マイレージは健(検)診を受ける未受診の場合○をつける
4/1	①	松戸市立総合(記入例)	(はい)・いいえ
7/	⑦	〇×病院	(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

例) 1日5,000歩以上歩く

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

例) 1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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

例) 1日6時間以上睡眠をとる

1	2	3	4	5
/	/	/	/	/

自分マイル(1マイル) ※第11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) 1日6時間以上睡眠をとる													
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、50マイル以上を貯めましょう!
※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

『けんしん』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。

例) 自分記入してください※医療機関からの証明は不要です

日付	健(検)診等の番号	受けた場所	過去3年以内に健康マイレージは健(検)診を受ける未受診の場合○をつける
4/1	①	松戸市立総合(記入例)	(はい)・いいえ
7/	⑦	〇×病院	(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) 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い、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。

例) 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

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

自分マイル(1マイル)の書き方

『けんしん』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11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8,000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

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11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8,000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) 1日6~8時間以上睡眠をとる													
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