

マイルを貯めてお得に健康づくり

松戸市では市民の健康づくりを推進するために、「まつど健康マイレージ」という活動を実施している。
健康促進のためのイベントやセミナー、健康診断などに参加して特典をゲットしよう!

マイルってすぐに貯まるの？

- 例
- 職場の健康診断…15マイル
 - 胃がん健診…15マイル
 - インフルエンザ予防接種…15マイル
 - 自分マイルを5日達成して…5マイル
- 合計…50マイル

その他、下記のイベントなどに参加すれば、その都度マイルがゲットできる。

自分マイルが始まっています!

自分自身の健康のために、自身で日々の目標を立て、目標を達成すると1日1マイル貯められるシステム。例:「1日30分のウォーキング」「1日に野菜料理を5皿食べる」など応募用紙の自分マイルの欄に目標を記入し、達成できた日付を記入すればOK(自己申告制)。1日1マイル、最大15マイルまで貯めることができる。

健康松戸21応援団

市民の健康づくりを応援する企業や団体の組織。それぞれの活動で市民の健康づくりを推進するために、例えば医療機関では健康診断や予防接種の実施、飲食店はカロリーをメニューに表示するなどをおこなっている。店先などにある健康松戸21応援団のステッカーを探してみよう。

このステッカーを目印にしよう!
Organic CAMOO (P10)も加盟店



まつど健康マイレージってな～に?

健康寿命を延伸し、健康で心豊かに暮らすために、松戸市がおこなっている活動。各種健(検)診や健康松戸21応援団が実施する健康に関連する事業やイベントなどへの参加、スポーツジム・フィットネスクラブの利用などでマイル(ポイント)を貯めて応募すると抽選で特典が当たるシステム。市内在住・在勤・在学の20歳以上の人ならだれでも参加可能。応募用紙はHPからダウンロードできるほか、各保健福祉センター、市民センターなどの公共施設、マイレージ協力店舗などがあるので、用紙を手に入れてからイベントに参加しよう。



各体育館では1マイル貯まる教室も参加しよう。

まつど健康マイレージ 応募用紙

マイルはどのくらい貯まってるかな? 考えてみよう!

参加対象: 20歳以上の市内の住民・在勤・在学の20歳以上の方

まつど健康マイレージってなに?
各種健(検)診を実施したり、健康づくりに関するイベントや健康松戸21応援団が主催する教室などに参加するとマイルが貯まる。毎月の抽選に応募できます!

1日50マイルを貯めて応募しよう!
右のキリトリ線に沿って切り取れば持ち運びに便利!

自分マイル
毎日1マイル、抽選回1度(1日)で最大15マイルまで貯められる。自分マイルの欄に達成した日付を記入し、達成できた日付を記入すればOK(自己申告制)。1日1マイル、最大15マイルまで貯めることができる。

下の欄に達成した日付を記入しよう

下の欄に達成した日付を記入しよう

申込日: 平成30年2月1日(水) ~ 平成30年12月31日(月)

応募締切: 平成31年1月11日(金) 必着

HPはこちら



マイルが貯まるイベント一覧など「まつど健康マイレージ」の詳細情報はHPへ



5マイル

松戸市七草マラソン

松戸市の新春恒例イベントであるマラソン大会。千葉県のマスコットキャラクター・チーバくんや、まつど応援キャラクター・松戸さんも応援に来てくれる。新年の走り初めにぜひ参加してみよう。



5マイル

大農業まつり

毎年秋に行われる松戸市の収穫祭。食育のブースなども出店していて、クイズなどのコーナーに参加するのもいい。国保コーナーではマイルが貯まるイベントも実施している。



5マイル

食生活講座・野菜コース

健康づくりに欠かせない食生活。毎日の食事の中でも不足しているといわれる「野菜」の良さを見直し、おいしく食べるための工夫が学べる講座は保健福祉センターで定期的開催している。



5マイル

ラジオ体操講習会

簡易保険加入者協会からの講師派遣による講習会。目からウロコの効果抜群のラジオ体操を伝授してくれる。