



まつど健康マイレージについて

☆まつど健康マイレージの表彰式を実施しました！

前年7月1日より市民の健康意識の啓発や健康増進を促し、健康づくりの「きっかけ」「継続」「定着」を図ることを目的として開始いたしました「まつど健康マイレージ事業」の表彰式を平成29年5月14日（日）常盤平体育館にて開催したラジオ体操講習会内で実施しました。

【表彰内容】

- 最高マイル取得者（平成28年度に最もマイルを貯めた方）

五十嵐 敏子 様

取得マイル 386 マイル（7口応募）

※取得方法といたしまして、健康診断やがん検診の受診、健康づくりに関するイベントへの参加、薬局での健康相談などで貯められました。

- 特賞（抽選により電動アシスト自転車が当選された方）

松尾 恵里子 様





【今年度の追加項目】

●「自分マイル」の導入

健康づくりに自主的に取り組むことでマイルを貯められるようになりました。ご自身で健康づくりに関する目標として設定していただき、達成したら1日につき1マイルとして応募用紙1枚で最大15マイルまで貯めることができます。

例)

- ・30分以上ウォーキングする
- ・毎朝ラジオ体操をする
- ・3食きちんと食べる など

●マイルの対象項目が増えました！

《15マイル》

- ・インフルエンザ及び肺炎球菌の予防接種
- ・医療機関での禁煙外来

《5マイル》

- ・松戸市及び薬局で実施している禁煙相談

《1マイル》

- ・町会・自治会等が主催する運動・身体活動、文化・社会活動

●クオカードの額面に差をつけました

10,000円：各年代から1名様

5,000円：各年代から5名様

3,000円：各年代から10名様

1,000円：応募者のうちおよそ2,400名様

※各年代とは、20代、30代、40代、50代、60代、70代、80代以上の7つの区分けとなります。

【問い合わせ先】

健康福祉部健康推進課

☎047-366-7486