

令和6年度

対象：20歳以上の美幌町民  
参加費無料

# 美幌町健康マイレージ

## しゃきっとプラザで 健（検）診を受けて

各1  
ポイント

健康診査、胃がん、肺がん  
大腸がん、子宮がん、乳がん、  
ピロリ菌、前立腺がん、肝炎、  
エキノコックス

町では楽しく健康づくりを推進するため『健康マイレージ事業』を実施しています。健（検）診受診のほか、健康相談の利用や健康チャレンジ記録を提出していただくことでもポイントがたまります。ポイントをためて景品と交換しましょう！

## 健康相談を受けて

各2  
ポイント

結果相談会、定例健康相談



## 健康チャレンジで

各2  
ポイント

血圧記録30日分  
運動記録30日分  
体重記録30日分  
野菜摂取記録30日分 など



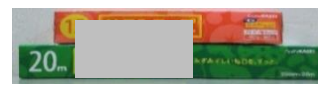
## ウォーキングマップ コース達成で

各3  
ポイント

5ポイントごとに景品と交換できます  
(年度内上限20ポイント)



<景品の一例>



カードの申請・ポイントの交換期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日

## START

※申請日以降の実施・記録がポイントの対象となります！

### まずは、エントリー！

役場健康推進グループで申請  
・ポイントカードを発行します  
・必要な記録用紙などをお渡しします  
★健診会場でも申請できます

◆健（検）診を受診  
◆健康相談を利用  
→会場でポイントを付与

◆チャレンジ記録をつける  
→役場健康推進グループへ提出していただきます

★5ポイントたまるごとに  
景品と交換！！  
(交換はR7年3月末まで)

年度内のポイント上限は  
20ポイントです

お問い合わせ先 美幌町役場健康推進グループ(窓口⑥) 77-6544  
77-6545