

はじまります！健康マイレージ！！ 健康もお得なポイントも手に入れよう！

「健康マイレージ」って

どんな制度なの？

健康マイレージとは、健康づくりに取り組んだり、検診を受診したりすることで、その結果に応じたポイントがたまる制度です。ためたポイントは、様々な登録サービス券との交換や幼稚園や学校などへの寄付にお使いいただけます。

対象者 市内在住・在

勤・在学の15歳以上の方(中学生は除く。3歳～中学生は、「すまいる手帳」での参加となります)



対象期間 7月1日(水)～11月30日(月)

※ただし、3歳～中学生は、6月15日(月)～7月14日(火)の30日間

どうやって参加するの？

健康マイレージへの参加方法は、携帯電話を利用する「e-すまいる」と、はがき型のカードを利用する「すまいるカード」の2種類があります。

1「e-すまいる」で参加する

e-すまいるは、携帯電話のメール機能を活用して、健康づくりの記録を入力する簡単なシステムです(ご利用には、初期登録が必要となります)。

2「すまいるカード」で参加する

健康づくりの取り組み目標を立て、毎日の実践結果をカードに記入していきます。ポイントを獲得するためには、月ごとにカードの提出が必要になりますので、郵便ポストまたは、市役所・支所・総合健康センター・月見の里学遊館に設置する専用の提出箱に投函してください。

ポイントを活用しよう

ためたポイントの寄付や交換には、市への申請が必要です。詳しくは、公共施設に設置されている「健康マイレージ制度参加ガイド」をご覧ください。

～ポイント活用方法のご紹介～



←袋井西幼稚園
平成26年度に寄付されたポイントを活用して、すべり台を購入しました。子どもたちは大喜びです。



→「野菜いっぱい!」共通お食事券
ためたポイントは、市内の「野菜いっぱいマーク表示店」で使用できるお食事券などと交換できます。

市では、「日本一健康文化都市」の実現を目指し、健康的な生活習慣の定着を図るため、平成19年度から全国に先駆け「健康チャレンジ!!すまいる運動(健康マイレージ制度)」を実施しています。生活習慣病の予防・改善のため、健康づくり課健康企画室 ☎84-16127

あ
注
目

1 今年度追加された新サービス!

◇最大350ポイントのボーナス特典!

「日常ながらチャンス!!運動教室」への参加と継続で、最大350ポイントをプレゼント!(詳しくは、広報ふくろい5月1日号の14ページをご参照ください。)

◇各種健診で100ポイントゲット!

特定健診・人間ドックなどを受診されると、100ポイントプレゼント!

あ
注
目

2 まだまだ、ポイントがたまるよ!

◇お友達紹介で25ポイントゲット!

平成26年度に「健康チャレンジ!!すまいる運動(健康マイレージ制度)」に参加されていない方を紹介いただくと、紹介1人につき25ポイントをプレゼント!

※ポイントプレゼントは、紹介する人1人につき最高20人までとなります。紹介の方法など、詳しくはお問い合わせください。

◇「e-すまいる」利用で更に50ポイント!

「e-すまいる」登録特典として、ポイントプレゼント!

How to
登録?

「e-すまいる」を活用しよう!

登録する(初回のみ)

①kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jpに、タイトルを「すまいる」としてメール送信してください。本文は入力不要です。

◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右の二次元コードをご利用ください。



②メール送信後、数日以内に、市から「e-すまいる登録のお願い」というメールが送信されます。メール本文に記載されているURLから登録サイトへアクセスしてください。

③「利用規約」を確認いただき、利用登録と目標を入力してください。登録完了のメールが届けば、手続き完了です。

●「すまいるカード」や「e-すまいる利用ガイド」は、6月12日(金)から、公民館などの市内公共施設で入手いただけます。