

令和3年度

都城市 健康マイレージ

先着300名
1,000円分の
ポイントがもらえる！

健康マイレージとは、健康づくりに取り組んだ方への特典です。
健康づくり事業に取り組んで、マイナンバーカードと一緒に申請すると1,000円分の自治体ポイントがもらえます。ご家族や職場で一緒に取り組んでみませんか？



裏面の①身体を知って健康づくり部門または②SALKOで健康づくり部門に取り組み、ひとつでも〇がつけば申請できます！



この用紙(申請書)とマイナンバーカードを持って健康課へ！1,000円分の自治体ポイントをゲット！



都城市
PRキャラクター兼
PR部長「ぼんちくん」

もらったポイントでお買物等ができます！！

~~ポイントを利用できる施設~~

道の駅(都城・山之口)、青井岳荘、観音さくらの里、かかしの里ゆぽぽ、ラスパたかざき、都城市立美術館、都城島津邸、Cafe&Dining LIBERARHYTHM

参加資格

都城市民(先着300名)

ポイントの対象となる事業

申請用紙(このチラシの裏面) ①または②の事業のうち令和3年3月~令和4年2月に実施したものが対象です。

提出期間

令和3年7月1日(木)から令和4年3月4日(金)まで

提出先

健康課(都城市役所2階 電話 0986-23-2765)

提出に必要な物

- ・申請用紙(このチラシの2ページ目)
- ・マイナンバーカード ※暗証番号が必要です。確認しておきましょう。マイキーIDの設定が必要です。

※ポイントの申請は上記期間中に1人1回です。

※都城市役所マイナンバー分室、各総合支所市民生活課、各地区市民センターでマイナンバーカード申請のお手伝いをしています。カードの申請から取得には、約1ヶ月程度要しますので、早めの申請をお願いします。(マイナンバー分室:電話 0986-23-2774)

健康マイレージ 申請用紙

※自分の身体を知るための健(検)診受診や定期的な体重や血圧の測定を継続して行うことに対するポイントです。

①身体を知って健康づくり部門

ポイント対象項目		受診日または測定期間	チェック欄
健(検)診部門 ※職場の健(検)診も可	特定健診 医療機関名 ()	/	
	人間ドック 医療機関名 ()	/	
	各種がん検診 がん検診種類 () 医療機関名 ()	/	
	その他の検診 受診場所 ()	/	
※結果票や領収証等、受診したことが証明できる物を、提出時に提示してください。			
自分で測定部門	週に1回以上の体重測定を3か月間継続	/ ~ /	
	1日1回以上の血圧測定を1か月間継続	/ ~ /	
※測定記録がわかる物を、提出時に提示してください。 期間と数値がわかれば、記録の様式は問いません。(必要な方には健康課で記録用紙を差し上げます。)			

②SALKOで健康づくり部門



宮崎県公式ウォーキングアプリ「SALKO」を使います。

年齢	性別	1か月間の達成基準の歩数	チェック欄
20歳～64歳	男性	216,000歩 (平均歩数 7,200歩/日)	
	女性	204,000歩 (平均歩数 6,800歩/日)	
65歳以上	男性	168,000歩 (平均歩数 5,600歩/日)	
	女性	144,000歩 (平均歩数 4,800歩/日)	
※1ヶ月間の歩数がわかるように、提出時にスマートフォン画面等を提示してください。			

この用紙を提出していただく必要事項を記入して、

該当部門	①身体を知って部門	②SALKO 部門
ふりがな 名前		
生年月日	大・昭・平 年 月 日 (歳)	
住所/電話	(〒 -) 都城市	(電話)
マイキーID		

<お問合せ> 健康課 (都城市役所2階 電話 0986-23-2765)

家庭で血圧を正しく測りましょう

1 血圧計の選び方

病院で測る血圧と同じように、上腕で測るタイプの血圧計を推奨します。

特に、高血圧で治療中の方は、上腕タイプで週5日以上測定し、測定結果を診察のときに持っていきましょう。

2 正しい家庭血圧の測り方

測定のタイミング

朝・夜 1日2回が望ましい
※健康マイレージポイントは
1日1回の測定でも申請可

朝 ・起床後、1時間以内
・朝食の前
・薬を飲む前

夜 ・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は
避ける

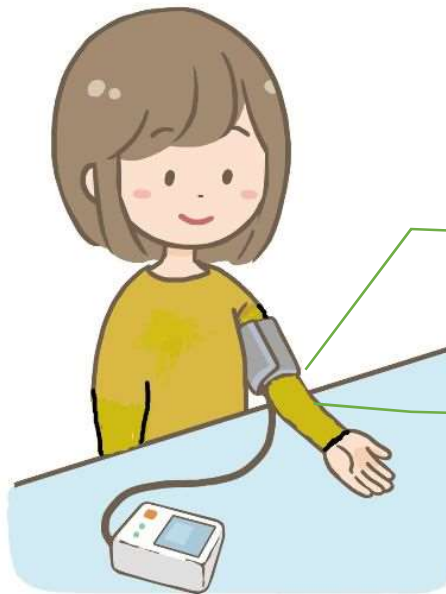
※1度の測定機会に2回測定し、
その平均を取ります。

測定のポイント

座って1~2分後を目安に
落ち着いた状態で測る

カフは心臓と同じ高さ
心臓よりも低い位置だと数値が
低く出るなど不正確になる場合
があります。

**薄手なら、シャツを着たまま
測定してもよい**



【特定非営利法人日本高血圧学会 HP を参照して作成しています】

家庭で体重を正しく測りましょう

測定のタイミング

- ✿ 同じ時間帯（同じ条件で測定）
- ✿ できれば、毎日
※健康マイレージポイントは1回/週の測定でも申請可
- ✿ 計測前にトイレを済ませておく

【オススメ】

- ・起床時
- ・食事や入浴前
- ・食後2時間経過後

同じ条件下での計測をオススメする理由

体内の水分量は、1日の中で変化します
体内の水分が増減した状態で測定すると、
自分の体重の通常の状態が分からなくなります。

- 水分が減る・・・入浴後、スポーツの後、トイレの後など
- 水分が増える・・・食事や飲酒の後

自分のBMIを計算しよう！

●BMIとは
体重と身長から肥満度を判定する基準

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例) 体重 60 kg、身長 160 cm の場合

$$60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$$

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	



SALKO

宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ



日本の
ひなた
宮崎県

SALKO(サルコ)とは???

「SALKO」とは、宮崎県が公式に運用する、スマートフォンを使ったウォーキングアプリで、「県民総参加型のスポーツ」として、宮崎県民にウォーキングを広く普及し、日常生活の一部に定着させようと開発されたものです。



こんなことに使えます

日頃の歩数計として

通勤や通学、家事や育児中でも、スマートフォンを所持していれば日頃の歩数を計測してくれます。

毎日の健康チェックに

消費カロリーの表示や、体重の登録も。体重は計測した歩数とともに、履歴を見ることが出来るので、毎日の体調管理にお役立ていただけます。

コースを歩く

宮崎県内のさまざまなウォーキングコースを設定しています。SALKOでお好みのコースを選んで、ウォーキングをお楽しみください。

イベントに参加する

SALKOに表示される、宮崎県内のスポーツイベントをチェックして、参加しましょう！

登録の仕方

①アプリをダウンロードする(バーコードリーダーより読み取り or 検索)

iPhone端末

【iOS QRコード】



【対象OS】iOS7.0以上

登録 App Store → 検索 salko



Android端末

【Android QRコード】



Android 4.1以上

登録 Playストア → 検索 salko

