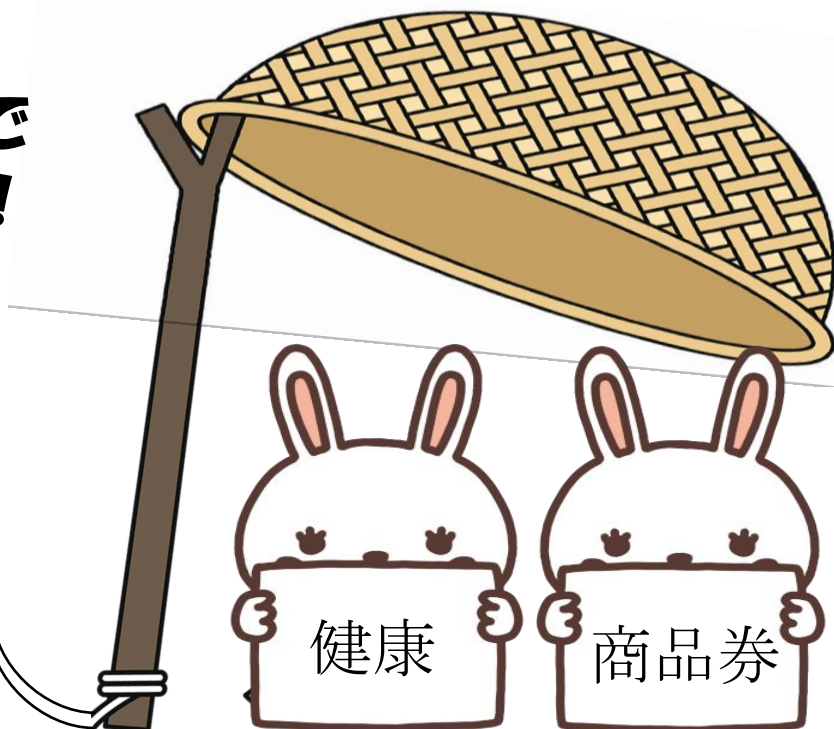
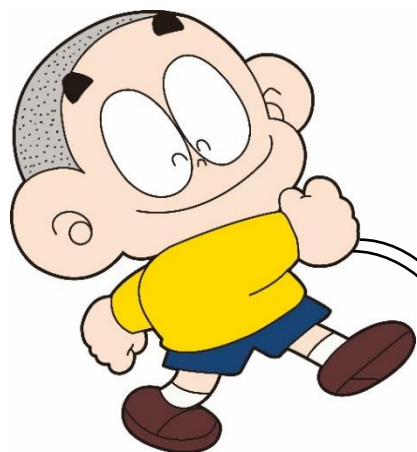


令和6年度 都城市健康マイレージ

健康づくりで
二兎を得る！



健康づくりに取り組んで申請すると
下記の商品券をゲット！！！！

参加賞



道の駅都城 NiQLL 商品券



1,000 円

もれなく全員に
先着 250 名 /



内容の詳細は
2～3 ページを
確認してね！

【申請期間】

R6 7 / 1 (月) ▶ R7 2 / 28 (金)

参加資格	「18歳以上の都城市民」かつ「令和6年2月～令和7年1月に、健康づくり（3ページ）に取り組んで、20点以上ためた人」
上限数	先着250名 ※申請数によって変動する場合があります。
申請期間	令和6年7月1日(月)から令和7年2月28日(金)まで
提出書類	<ul style="list-style-type: none"> ・申請用紙（4ページ） ・本人確認書類（免許証やマイナンバーカード等） ・取組内容が証明できるもの <ul style="list-style-type: none"> 健（検）診 ⇒ 健（検）診結果（領収書不可） ウォーキング ⇒ 月の歩数が分かるウォーキングアプリ
褒賞品	道の駅都城 NiQLL 1,000円分の商品券
申請先	健康課窓口、高城保健センター（高城総合支所内）、高崎福祉保健センター、ぴったりサービス（マイナポータル） ※健康課窓口以外は、後日商品券を健康課から郵送します。

【申請手順】

- ①基本健診（10点）を受診する。
- ②市が指定する健康づくりに取り組み、合計20点以上ためる。
- ③健康マイレージを申請する。
- ④窓口又は郵送にて褒賞品をもらう。



「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。

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

消費カロリーや、体重は計測した歩数とともに、履歴を見ることができ、毎日の体調管理に役立ちます。

コースを歩く

宮崎県内のお好みのウォーキングコースを選んで、ウォーキングを楽しめます。

아이폰端末

アンドロイド端末

【iOS QRコード】



【Android QRコード】



【対象OS】 iOS7.0以上

Android 4.1以上

必須項目と選択項目を組み合わせて **20 点** をためよう！

必須

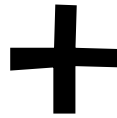
基本健診*1 を受診

※血液検査のものに限る

10 点

*1 例) 特定(後期高齢者)健診、18~39歳健診、職場健診など

※健診結果を申請時に提示



※取組内容が証明できるものを、申請時に提示

実施したものに○	選択項目	点数
	<p>●保健指導で生活改善 (1 か月)</p> <p>市の保健師や管理栄養士と一緒に生活改善のための目標を設定し、1 か月継続して取り組みましょう。 相談は健康課、高城保健センター、高崎福祉保健センターの窓口で実施します。 ※事前に電話予約の上、お越しください ※特定保健指導、重症化予防保健指導なども含みます</p>	10 点
	<p>●各種検診受診 ※基本健診を除く</p> <p>例) がん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮)、骨粗しょう症検診、肝炎検診 等 ※検診結果(領収書不可)を持参ください ※結果が要精密検査の場合、<u>要精密検査後</u>に申請が可能です</p>	各 5 点
	<p>●お試しウォーキング (1 か月)</p> <p>男女共通: 135,000 歩/月 (4,500 歩/日) ※月の歩数が分かるウォーキングアプリを御準備ください</p>	5 点
	<p>●ウォーキング (1 か月)</p> <p>【20~64 歳】 【65 歳以上】 男性: 216,000 歩/月 (7,200 歩/日) 男性: 168,000 歩/月 (5,600 歩/日) 女性: 204,000 歩/月 (6,800 歩/日) 女性: 144,000 歩/月 (4,800 歩/日) ※月の歩数が分かるウォーキングアプリを御準備ください</p>	10 点

健康マイレージ申請書

受取人：

受付

(/)

フリガナ 名前	
生年月日	年 月 日
住所	都城市
電話番号	— —
保険の種類	国民健康保険 ・ その他
本人確認書類	免許証・マイナンバーカード・その他 ()

必要事項を記入して、
この用紙を提出してください。

質問1. 「健康マイレージ」を知っていましたか。(名称だけ知っていた場合も可)

- (1) 今回、初めて知った ⇒ 健診ガイド・家族、知人からの紹介・チラシ
広報誌・健康課職員からの紹介・その他 ()
- (2) 前から知っていた

質問2. 基本健診の受診頻度を教えてください。

- (1) 毎年受けている | (2) 数年に1回受けている | (3) 今年初めて受けた

質問3. 健康マイレージは、自分の日常生活を見直す機会になりましたか？

- (1) 大いになった | (2) なった | (3) ならなかった | (4) 何とも言えない

質問4. 健康マイレージは、あなたの健康づくりにどのように働きましたか？(複数回答可)

- (1) 普段から健康づくりに取り組んでおり、特別なことをした意識はない
- (2) 普段から健康づくりに取り組んでいるが、いつもより頑張ったように思う
- (3) 健康マイレージをきっかけに、健康づくりを意識しはじめた
- (4) 健康マイレージには取り組んだが、継続した健康づくりは難しかった
- (5) その他 ()

質問5. 申請した健康づくりについて、今後も継続していこうと思えますか？

- (1) 今後は、新たな健康づくりにも挑戦したい
- (2) 今後も、今の取組を継続したい
- (3) 継続するつもりはない

質問6. 健康マイレージについて、ご意見・ご感想をお願いします。

--