

市外の人もOK♪

「ならしの健康マイレージ」参加の方法

- ① 協力店・市役所・市ホームページなどで「ならしの健康マイレージ」リーフレット（本紙）を入手します。
- ② 健康行動を継続して3か月の間に達成します。
- ③ 申請書（同上）に必要事項を記入して、次の方法で健康支援課に提出します。
窓口・・・習志野市鷺沼2-1-1
郵送・・・〒275-8601 習志野市役所健康支援課
FAX・・・047-451-4822
- ④ 申請書に不備が無ければカードを発行、ご自宅に送付します。
なお、月3回の締日にまとめて交付手続きを行いますので受付から到着まで2週間前後かかります。
- ⑤ カードを持参して協力店で特典（サービス）を受けます。
- ⑥ カードを更新（再申請）したい場合は、カードが到着した日から、再度ポイントの収集を始めることができます。
ただし、有効期限が重複するカードの交付は出来ないため、所有しているカードの有効期限が1か月以上残っている場合は再申請できませんのでご注意ください。
※ご記入いただいた個人情報、本事業の実施に必要な範囲でのみ使用します。

ならしの健康マイレージ協力店

協力店とは、「健康きらっとナラシ♪カード」を提示することで、様々な特典が受けられるお店のこと。

特典（サービス）には各種割引やドリンクサービスなどがあります。

協力店の場所や特典の一覧は、健康支援課で配布しているほか、市ホームページでも確認できます。

なおカメラ付き携帯電話・スマートフォン等をご使用の場合は下のコードを読み取ると掲載ページを表示することができます。



ならしの健康マイレージ

健康マイレージとは・・・

健康的な生活習慣のきっかけづくりとその継続、定着を後押しするポイントプログラムです。市のイベントへの参加、スポーツクラブの利用などでもらえるポイントをためて申請することで、協力店で特典が受けられるお得なプログラムです。

ポイントを貯めて特典を手に入れよう♪

商品10%割引
ドリンク1杯無料など



問合せ

習志野市健康支援課
TEL 047-451-1151(代表)

協力

習志野商工会議所
習志野市商店会連合会
習志野市連合町会連絡協議会

健康きらっとナラシド♪ カード交付申請書

健康行動を記録できる
専用シートを配布中!

健康支援課または
市ホームページから入手しよう。

「イベントポイント・セルフポイント」を**100ポイント**以上獲得しよう!!

申請の際はイベントポイントとして参加したことなどが確認できるシールやスタンプ等が必要です。(セルフポイントは自己申告)

イベントポイント①・セルフポイント②の対象となる健康行動						
①各種健康診査。人間ドックなどを受診。(1回分まで)	確認	健康診査票コピーなど	30ポイント/回			
①予防接種を受ける。子供に予防接種を受けさせる。(各1回分まで)	確認	接種済証コピーなど	20ポイント/回			
①市のイベント、町会・自治会・サークル等の活動に参加。	確認	シール・スタンプ・サインなど				
①習志野発見ウォーク、ヘルシーライフ料理教室、てんとうむし体操等に参加。	確認	シール・スタンプ・サインなど				
①スポーツジムやスポーツクラブを利用する。	確認	スタンプ・シールなど	1ポイント/日			
②目標を設定し行った運動または健康行動。(例)ウォーキングやジョギング等の運動を行う。1日3食栄養バランスに気を付けた食事をする。湯舟に浸かってリラックスする。十分な睡眠をとる。	確認	自己申告				

イベントポイント 貼付捺印欄						+	セルフ ポイント記入	=	100 ポイント 達成!
	日付・名称等	日付・名称等	日付・名称等	日付・名称等	日付・名称等		ポイント		



対象となるイベント▶あらゆるイベントが対象となります。「広報習志野」に右のマークが付いているイベントは会場でシールやスタンプ等が入手できます。シール等が用意されていないイベントについては、スタッフのサインや参加が分かるもの(コピー可)で代えられます。

セルフポイントの対象行動▶自ら目標を設定し、達成した運動や行動が対象となります。(自己申告)

3か月間で100ポイントを達成したのでカードの交付を申請します。

氏名		申請日	年 月 日
住所	〒 -	年齢	歳
		性別	男・女・その他
		カードの有無	有・無
電話番号		発行No. (分かれば)	

申請先 健康支援課企画係 ◎詳しい申請方法は裏表紙をご覧ください。

参加したことで何か成果があれば教えてください。
(例:体重が減った。禁煙できたなど。)