

ポイントを貯めて
健康とお得をゲット!

ならしの 健康マイレージ

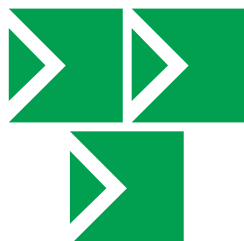
てんとうむし体操
イメージキャラクター
てんてんちゃん



**どなたでも
参加できます**

さあ、貯めよう

ナラシドリ





「ならしの健康マイレージ」とは

健康習慣のきっかけづくり・継続・定着を目指し、誰もが健康で幸せな生活ができることを目的としています。

参加対象 どなたでも！

参加方法 スタートは、このパンフレットを手に入れたその日から、いつでもOK。

※パンフレット・申請書は、習志野市ホームページからダウンロードすることもできます。

3カ月間に100ポイント以上で申請OK！

※更新の場合は、別途規定があります。

申請方法

●ファクスで申請する場合

「健康ナラシド♪キラットカード申請書」をファクスしてください。
(047-451-4822 健康支援課)

●直接申請する場合

5 ページ目の「健康ナラシド♪キラットカード申請書」を記入し健康支援課へ持参してください。

●郵送で申請する場合

「健康ナラシド♪キラットカード申請書」を「275-8601 習志野市役所 健康支援課 健康マイレージ係」まで郵送してください。

カードをゲット

申請後、3カ月間有効の

「健康ナラシド♪キラットカード」をお届けします。

※有効期間は、ご自宅にカードが届くと思われる日の翌週月曜日から3カ月間です。

「ならしの健康マイレージ」協力店でカードを提示して、特典をゲット。

さらに“健康もゲット”しよう



このカードは、習志野市が発行するならしの健康マイレージサービス(特典)カードです。

使用上の注意

- ① このカードの提示により受けられるサービスの内容は、お店によって異なります。
- ② サービス(特典)は本人以外は受けられません。
- ③ カードを他人に貸したり、譲ったりすることはできません。
- ④ 更新する際は、有効期限以降の日にちからさかのぼった3カ月間に100ポイント以上取得していることが条件となります。

習志野市長 宮本 泰介

協力店はどこにあるの？

- 「協力店」には、右図のステッカーが掲示されています。
(一部掲示のない店舗もあります)
- 習志野市役所ホームページにも「協力店一覧」を掲載しています。
(URL : <https://www.city.narashino.lg.jp/>)





健康行動でポイントを貯めよう！

	内 容		ポイント
セルフポイント (20 ポイント <u>以内</u>)	1	ラジオ体操、てんとうむし体操等の体操を自宅等で行います。 ※てんとうむし体操とは、転びにくい身体づくりのために考案された本市オリジナルの体操です。	一日につき 5
	2	一日（ ）歩または（ ）キロ以上歩きます。	一日につき 10
	3	自由目標（ ）を（どのくらい）ます。 ※「運動」「食事」「休養」「歯」「体重計測」等なんでも可	2
イベントポイント (80 ポイント <u>以上</u>)	4	町会等で行うラジオ体操、てんとうむし体操、太極拳その他体操等	20
	5	スポーツジム等	30
	6	健康づくり教室・講座に参加 	50
	7	市指定行事・イベントに参加 	30
	8	町会等行事へ参画（ごみゼロ、まつりなど）	30

イベントポイント欄の健康行動をしたときはスタンプや応募マークをもらおう

- ・ラジオ体操やスポーツジムのスタンプなどを5 ページに押してもらってください
- ・健康づくり教室・講座、市指定行事・イベントでは健康マイレージ応募マークを用意していますので5 ページに貼付してください。

「応募マーク見本」



6



健康づくり教室・講座

ママ・パパになるための学級、健康フェア、習志野発見ウォーク、ヘルシーライフ料理教室、しあわせ人参クッキング、いきいき食クッキング教室、歯科医師による健康講座等【健康支援課】



市指定行事・イベント

市指定行事・イベント（対象行事、イベント等は、市役所へお問い合わせください。）

	日にち	行事・イベント	場所	担当課
	平成 27 年 1 月 17 日	ふれあい祭り	谷津干潟自然観察センター	協働まちづくり課
	平成 27 年 2 月 7 日	行政問題学習会	市民会館	協働まちづくり課
	平成 27 年 2 月 8 日	フォーシーズンコンサート	新習志野公民館	新習志野公民館
※ 1	平成 27 年 2 月 9 日	習志野市消費生活講座	サンロード津田沼 6 階大会議室	協働まちづくり課
※ 1	平成 27 年 2 月 10 日	ファミリー・サポート・センター 会員研修「救命救急」	消防庁舎	子育て支援課
	平成 27 年 2 月 12 日	ならしのこどもを守る地域ネットワーク研修会 「児童虐待の理解と対応」	ゆいまーる習志野	子育て支援課
	平成 27 年 2 月 21 日	習志野市みんなの消費生活展	イオンモール津田沼 特設会場（さくら公園側）	協働まちづくり課
	平成 27 年 2 月 22 日	習志野市みんなの消費生活展	イオンモール津田沼 特設会場（さくら公園側）	協働まちづくり課
	平成 27 年 2 月 28 日	文化講演会	千葉工業大学	協働まちづくり課
	平成 27 年 3 月初旬	消防ふれあい広場 in モリシア	モリシア津田沼	予防課
	平成 27 年 3 月 7 日	生涯学習フェスティバル	新習志野公民館	新習志野公民館
	平成 27 年 3 月 21 日	ベイサイドスポーツクラブスポーツまつり	秋津多目的広場	生涯スポーツ課
	平成 27 年 3 月 28 日	公認会計士による「財務書類報告会」	サンロード津田沼 6 階大会議室	会計課
	平成 27 年 3 月（予定）	習志野物語 ～観光交流博 2015～	新京成新津田沼駅 2 階 連絡通路他（予定）	商工振興課
	各月 9・19・29 日	普通救命講習	消防庁舎	警防課
※ 2	平成 27 年 1 月から 3 月	習志野市こどもセンターでのイベント・講座等	こどもセンター	子育て支援課
※ 2	平成 27 年 1 月から 3 月	習志野市こどもセンターでのイベント・講座等	こどもセンター	子育て支援課
※ 2	平成 27 年 1 月から 3 月	きらっ子ルームやつでのイベント等	きらっ子ルームやつ	子育て支援課
※ 2	平成 27 年 1 月から 3 月	きらっ子ルームおおくぼでのイベント等	きらっ子ルームおおくぼ	子育て支援課

※ 1 参加者は、応募者に限ります。

※ 2 日程・イベント名・場所等詳細につきましては、市広報誌やホームページで、ご確認ください。
※平成 27 年 4 月以降の市指定行事・イベントはホームページ等でご確認ください。



健康ナラシド♪キラットカード申請書

セルフポイント（申請できるのは 20 ポイント以内 です）

内 容		ポイント数
1	ラジオ体操、てんとうむし体操等の体操を自宅等で行います。	
2	一日（ ）歩または（ ）キロ以上歩きます。	
3	自由目標（ ）をどのくらい（ ）を実行。	
合計		点

イベントポイント（申請できるのは 80 ポイント以上 です）

こちらに対象行事等のスタンプやマークを貼付して下さい。

合計 点

総 合 計

点



事務処理欄

確認

セルフポイント	20 点以上の場合は 20 点	点
イベントポイント		点
合 計		点

100 ポイント以上達成 しましたので、「健康ナラシド♪キラットカード」を申請します。

申 請 日	年 月 日	年 齢 ● 小学生未満 ● 小学生 ● 中学生 ● 高校生 ● 学生 ● その他 ● 20 歳以上 ● 40 歳以上 ● 65 歳以上
氏 名		
電話番号		
住 所	〒	

アンケートに
お答えください



健康の^{ひけつ}秘訣について、お聞かせください。



地域の中で、どのような活動をされていますか。（サークル名・活動内容など）



健康マイレージの感想をお聞かせください。



「健康行動」を記録しましょう

	月	日	曜日	内 容	ポイント
記入例	2	9	日	習志野市消費生活講座	30
	2	19	水	普通救命講座	30
	2	20	木	自宅でラジオ体操	5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
					合計 点

協 力

習志野商工会議所・習志野市商店会連合会

申請先・問い合わせ先

〒 275-8601 習志野市役所 健康支援課 健康マイレージ係
 TEL : 047-453-2922 (直通) FAX : 047-451-4822
 アドレス : kenkosien@city.narashino.lg.jp