



なすから健康マイレージ

気軽な健康づくりでポイントを貯めて、景品に応募しよう!

なすから健康マイレージとは?

市民のみなさんの健康づくりを応援するための取り組みです。
健康診断の受診率アップや、健康づくりに取り組むきっかけになることを目的としています。

ステップ
1

健康診断を受診する (必須)

- 市、職場、医療機関での健診
- 人間ドック
- 妊産婦健診



ステップ
2

健康づくりで5ポイント以上を貯める

がん検診や歯科健診の受診、市の事業等への参加、
個人の健康づくりチャレンジ等によって貯められます
(裏面参照)



ステップ
3

景品に応募する

対象者

18歳以上で那須烏山市に住所のある人

ポイント対象期間

令和8年3月1日～令和9年2月28日

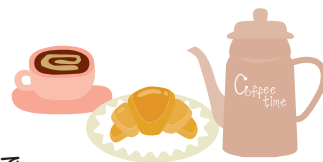
応募期間

令和8年6月1日～令和9年2月28日

景品

- ①対象店舗で使用できる1000円分の利用券(有効期限:令和9年3月末)
 - ②図書カード1000円分
 - ③B&Gプール利用券4回分(1200円相当)
 - ④デマンド交通利用券4回分(1200円相当)
- ①～④のいずれか1つ

※応募は1人につき1回まで



ご家族みなさんで
ご参加ください!



さらに参加者の中から抽選で10名様に豪華賞品プレゼント!

問合せ先

那須烏山市健康福祉課 健康増進グループ

住所:〒321-0526 那須烏山市田野倉85-1

☎0287-88-7115

応募方法

ステップ
1

健康診断を受診する



- ★必須事項になります
- ★市・職場・医療機関での健診、人間ドック、妊産婦健診が該当します

ステップ
2

下記の事業等から5ポイント以上を貯める

項目	ポイント数
各種がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)	各1
骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診・歯科健診	各1
母子健康手帳の発行	3
健診結果説明会	2
市の健康づくりに関する事業等への参加	各1
健康診断結果の改善 前回の健康診断結果と比べてBMIや血糖値等が改善した場合	各2
個人目標を立てた健康づくりチャレンジ(30日) 例:1日30分歩く、毎日血圧を測る、寝る前の2時間は食べない等	4
New 親子で一緒にマイレージ 「こども版なすから健康マイレージ」と一緒に応募した場合	1

ステップ
3

1~3いずれかの方法で 健康福祉課へ応募する

- 方法1:応募用紙を窓口提出する。(郵送可)
方法2:市LINE公式アカウント(友だち追加が必要)の
総合メニューから「申請・予約」→「健康」→
「健康マイレージ」の順に選択し、必要事項を入力する。
方法3:二次元コードを読み取り、必要事項を入力する。
※提出・入力は6月1日から可能となります。



LINE



メールフォーム

応募用紙

(1)健康づくりの記録を記入してください



ステップ1 健康診断の受診

受診日	令和 年 月 日 (令和8年3月～令和9年2月に受診した健診が対象)
健診の種類	市健診 ・ 医療機関 ・ 職場健診 ・ 人間ドック 妊産婦健診 ・ その他()

ステップ2 下記の事業等から5ポイント以上を貯める

項目	ポイント数	獲得ポイント
各種がん検診 *受けたものに○をつける (胃 ・ 肺 ・ 大腸 ・ 子宮 ・ 乳 ・ 前立腺)	各1	
骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診・歯科健診	各1	
母子健康手帳の発行	3	
健診結果説明会	2	
市の健康づくりに関する事業等への参加 *あてはまる事業等に✓をつけてください。 *事業名はあくまで参考例です <健康福祉課事業> <input type="checkbox"/> 特定保健指導 <input type="checkbox"/> 健康測定 <input type="checkbox"/> ベジチェック <input type="checkbox"/> 健康栄養相談 <input type="checkbox"/> 各種健康教室 <input type="checkbox"/> 保健福祉センターロビー測定コーナー利用 <input type="checkbox"/> 元気あつぷ市民の集い <input type="checkbox"/> 献血 <input type="checkbox"/> いきいきサロン <input type="checkbox"/> ふれあいの里 <input type="checkbox"/> 介護予防サポーター <input type="checkbox"/> 健康長寿セミナー <input type="checkbox"/> 男のサロン <input type="checkbox"/> 認知症サポーター養成講座 <こども課事業> <input type="checkbox"/> 食生活相談(こども・妊産婦) <input type="checkbox"/> ママサロン <input type="checkbox"/> プレママパパ教室 <input type="checkbox"/> おひさま <input type="checkbox"/> 乳幼児健診・相談の受診 <input type="checkbox"/> 幼児フツ化物塗布 <input type="checkbox"/> こどもの予防接種 <生涯学習課事業> <input type="checkbox"/> 公民館講座 <input type="checkbox"/> 水泳大会 <input type="checkbox"/> ウォーキング大会 <input type="checkbox"/> マラソン大会 <input type="checkbox"/> 駅伝大会 <上記以外の事業>()	各1	
健康診断結果の改善 *改善した項目 (例: BMI25→23、LDLコレステロール157→126) () ()	各2	
健康づくりチャレンジ(30日) *目標と取り組んだ日付を書く (目標:)	4	
例) 6/1		
8		
16		
24		
親子で一緒にマイレージ *一緒に応募したお子さんの名前を記入する ()	1	
合計ポイント(5ポイント以上で応募可)		


裏面も忘れずに記入してください

(2) 必要事項を記入してください

No. _____

氏名		性別	男・女
生年月日	S・H 年 月 日	年齢	
住所	〒 那須烏山市		
日中つながる電話番号			

★希望する景品に1つ○をつける

		対象店舗
<input type="radio"/>	対象施設で利用できる 1,000円分利用券 	あすなるパン工房、越雲書店、パン職人 いっぴ、ビストロペールドヴォーテ、山あげ 会館、龍門カフェ、くすりのもりしま(烏山 店・大金店)、カワチ薬品(那須烏山店・大金 店)、パティスリーヒラサワ
<input type="radio"/>	図書カード	1,000円分
<input type="radio"/>	B&Gプール利用券	4回分 ※開館期間は7月～9月まで
<input type="radio"/>	デマンド交通利用券	4回分

★希望する抽選コースに1つ○をつける

<input type="radio"/>	食のコース (5名) 例:山あげ牛ハンバーグ、いちご
<input type="radio"/>	ギフトコース (5名) 例:クオカード、カタログギフト

～アンケートにご協力ください～

1. なすから健康マイレージに参加したきっかけ

- ①健康づくりに興味がある ②人から勧められた ③景品がもらえる
④その他()

2. 参加は何回目ですか?

- ①はじめて ②2回目以上

3. 参加後、変化はありましたか?

- ①健康への意識が高まった ②食生活に気をつけた ③運動量が増えた
④その他() ⑤特に変わらない

4. 健康づくりに関する取り組みを続けようと思いますか?

- ①思う ②思わない

5. その他、なすから健康マイレージに関する意見がありましたら、お聞かせください。

()