

健康づくりマイレージモデル事業マイルー覧

項目	内容		マイル数	お問合せ先		項目	内容		マイル数	お問合せ先		
必須	健康診査	特定健診を受診(40歳～74歳)	100	医療保険者(御手持の健康保険証)		オプション	健康相談等	まちの保健室に参加する(初回のみ)	50	熊本県看護協会 水俣芦北支部	水俣市立総合医療センター看護部 63-2101	
		がん検診をいずれか受診(40歳～74歳)	100	水俣市いきいき健康課				看護の日催事に参加する(初回のみ)	50			
		人間ドックを受診(30歳～74歳)	100	医療保険者(御手持の健康保険証)				水俣市健康まつりに参加する	50	水俣市いきいき健康課	62-3028	
		職場の健診を受診(20歳～39歳)	200	各職場				いきいきシニアライフセミナーに参加する(65歳到達者)	50			
オプション	運動(歩数)	くまもとスマートライフアプリに登録	50	水俣保健所	水俣市八幡町2-2-13 63-4104		職場で健康づくり(勤労世代の健康づくりサポートプログラム)	健康講話と健康体操に参加する(初回のみ)	50	山田クリニック	水俣市旭町2丁目2番5号 63-5188	
		1日平均 10,000歩以上達成した月	200					医師による健康に関する講話(30分程度)ご要望に応じた内容の講話を実施します	100	水俣市芦北郡医師会	63-4138	
		1日平均 8,000歩以上達成した月	100					健康に関する栄養講話(30分～1時間程度)健診結果や栄養状態などの実情に沿った内容の栄養講話を実施します	100	栄養士会水俣地域事業部	090-7983-6879(浦)	
		1日平均 5,000歩以上達成した月	50					健康に関するセミナー 健診結果やご要望に応じ、実情に沿った内容を実施します	100	水俣市いきいき健康課	62-3028	
	運動教室	健康太極拳に参加(初回のみ)	100	水俣市公民館	水俣市浜町2丁目10-26 63-8402			くまもとスマートライフプロジェクト応援団に登録する 元気に健康で楽しく毎日を送ることを目標としたプロジェクトに賛同する企業・団体を応募しています。詳細は熊本県のホームページをご覧ください。	50	水俣保健所	水俣市八幡町2-2-13 63-4104	
		3B体操に参加(初回のみ)	100					水俣市立総合体育館	水俣市中央公園1-1 63-3339	健康経営を行うための「ヘルスター健康宣言」にエントリーする。	50	協会けんぽ
		フラダンスに参加(初回のみ)	100									
		スポーツ吹き矢に参加(初回のみ)	100									
		セッタダンスに参加(初回のみ)	100									
		太極拳&コンディショニング教室に参加(初回のみ)	100									
		初級ピラティス教室に参加(初回のみ)	100									
		ミットアキア教室に参加(初回のみ)	100									
		トレーニング初心者教室(初回のみ)	50									
		体力測定(初回のみ)	50									
		バドミントンに参加(初回のみ)	100	サンレッジみなまたスポーツクラブ	水俣市袋933 63-0911							
		ビーチバレーボールに参加(初回のみ)	100									
		アーチェリーに参加(初回のみ)	100									
		卓球に参加(初回のみ)	100									
		陸上スクールに参加(初回のみ)	100									

* 必須項目はマイルシールを配布しません。応募用紙に受診日と健診機関名を御記入ください。
 * がん検診はいくつ受診しても100マイルです。
 * オプション項目の歩数以外は、参加初回のみマイルシールを配布します。
 * 職場で健康づくりは、職場で講話をお申込みいただくと、従業員の参加者にそれぞれ100マイル配布します。

裏 面 も あ り ま す

健康づくりマイレージモデル事業マイルー覧

項目	内容	店舗名	マイル数			項目	内容	店舗名	マイル数				
			健康づくり 応援店	スマートミール (要予約)	ブルーサークルメ ニュー(要予約)				健康づくり 応援店	スマートミール (要予約)	ブルーサークルメ ニュー(要予約)		
オプション	健康づくり応援 店で食事をする ブルーサークルメ ニューを注文する スマートミールを注 文する	喫茶 花	水俣市牧ノ内3-1もやい館2階 62-6555	50	50	オプション	健康づくり応援 店で食事をする ブルーサークルメ ニューを注文する スマートミールを注 文する	芦北町物産館たば くまん	芦北町田浦657番地 87-2230	50			
		ア-ジヒげのみせ	水俣市南福寺1000-9 62-0908	50	50			味乃 なじみ	芦北町佐敷372-6 82-2160	50			
		ご飯処たけんこ	水俣市月浦54-126 63-5501	50	50			50	さるかに合掌亭	芦北町芦北2053 82-5844	50		
		レストランホレオン	水俣市幸町6-8 63-2328	50	50			ティタイム	芦北町芦北2304-1 82-2880	50			
		喜楽食堂	水俣市浜町1-2-9 62-2629	50	50			イタリア小料理 コラッ ジョ	芦北町芦北2592-15 82-2919	50	50		
		水光社本店3階ファミ リレストラン	水俣市古賀町1-1-1 62-5022	50	50			御休み処	芦北町湯浦1439-1 86-0294	50			
		民家レストラン大山	水俣市丸島町2-4-21 62-5779	50	50			大野温泉センター	芦北町天月1000 61-7300	50			
		福田農場ワイナリーハ レンシア館	水俣市陣内2525 63-3900	50				田舎茶房 りんどう	芦北町白木1307 84-0111	50			
		田舎料理 蔵	水俣市湯出1020 68-0321	50				女島活力推進センタ ーゆめもやい	芦北町女島770番地14 86-2151	50	50	50	
		貝汁味処 南里	水俣市袋847 62-4200	50				地域サロンばらん家 食堂	芦北町佐敷向町371番地4 090-1979-1329	50			
		食事の店 味	水俣市大黒町1-1-24 62-3257	50				ヒライ マルショク芦北 店	芦北町芦北2321-6 61-3008	50		50	
		カフェレット	水俣市大黒町2-1-10 84-9198	50				ヒライ 田浦店	芦北町田浦四反田677-1 87-2356	50		50	
		新茶屋	水俣市桜井町2-1-9 62-2400	50				つなぎ温泉 四季彩	津奈木町岩城435 78-4126	50			
		鶴岡食堂	水俣市丸島町2-7-1 62-3436	50				喫茶レストランとれびあ ん	津奈木町岩城1601 78-3910	50			
		そば処 めん太郎	水俣市古賀町1-2-30 62-5353	50									
		食処 かしわぎ	水俣市湯出1533 68-0031	50									
		レストラン さくら	水俣市南福寺3-61 63-3833	50									
		チャイナキッチン 良心 亭	水俣市港町2-1-14 63-4890	50									
		水俣市久木野ふる さとセンター 愛林館	水俣市久木野1071 69-0485	50									
		志のぶ弁当	水俣市袋790-1 63-1275	50	50								
ヒライ 水俣店	水俣市港町3-1-20 84-9664	50		50									

*健康づくり応援店で食事をする50マイル、スマートミールまたはブルーサークルメニューを注文すると、さらに50マイルを配布します。

*スマートミールとブルーサークルメニューは事前に予約が必要です。提供している店舗に電話で予約をしてください。

【お問い合わせ先】
 熊本県県南広域本部芦北地域振興局保健福祉環境部(水俣保健所)
 TEL:0966-63-4104