

#### Q 1. 健康増進計画「健康松戸 21Ⅲ」とは何ですか？

A. 「市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり」を基本理念とし「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を基本目標に掲げ、日々取り組んでいます。計画期間は平成 26 年度～令和 5 年度としています。

#### Q 2. 健康松戸 21 応援団とは何ですか？

A. 市民の健康づくりを応援する企業や団体等が入団しています。日ごろの活動や営業内容を持って皆さんの健康づくりを応援しています。

#### Q 3. 今 17 歳ですが参加できますか？

A. 実施期間内（各期実施年度の 1 月 1 日～3 月 31 日）において年齢が 18 歳以上であれば、まっど健康マイレージ事業に参加できます。第 7 期から参加対象年齢が 18 歳以上になりました。

#### Q 4. 松戸市に住んでいないけど参加できますか？

A. 学校やお仕事で松戸市に通っている方も参加できます。

#### Q 5. マイルとは何ですか？

A. マイルとは取得するポイントの単位です。

#### Q 6. 1 日に何回もマイルを取得できますか？

A. 自分マイルについては、3 種類の目標を設定すると、合計で 1 日最大 3 マイルまで貯めることができます。

#### Q 7. 50 マイルちょうどじゃなくても応募できますか？

A. 50 マイルに満たない場合でも提出いただければマイルは累積されます。

⇒Q10 の「ガンバマイルとは何ですか？」を参照

注意点：期間内に貯めた合計マイル数に応じて応募口数を計算します。(50 マイル 1 口で計算)  
50 マイルに達していない応募用紙も応募締切日までに提出すれば事務局で合算します。何枚でもご応募ください。

#### Q 8. 新しい応募用紙はどこでもらえますか？

A. 応募用紙やパンフレットは、松戸市のホームページからダウンロード可能です。また、各保健福祉センター、各市民健康相談室、各市民センターなどの公共施設、マイル対象店舗にもあります。応募用紙をコピーして使っていただくことも可能です。

#### Q 9. 健康ちば協力店とは何ですか？

A. 「野菜がたっぷり食べられる」「食塩相当量を控えることができる」メニューやサービスを提供する飲食店、「店内終日全面禁煙」を実施する飲食店等が、千葉県に健康ちば協力店として登録しています。登録された店舗には、「健康ちば協力店ステッカー」が貼ってあります。

#### Q 10. ガンバマイルとは何ですか？

A. まつど健康マイレージで今までコツコツ貯めたマイルは、累積して貯めることができます。一定のマイルに達した方は表彰されますので、継続して健康づくりに取り組みましょう。実施期間内において 50 マイルに満たない場合でも、応募締切内にご応募いただければマイルは累積されます。(※Q 7 注意点参照)

#### Q 11. イベントの際に、応募用紙を忘れてしまいました。後日スタンプは押してもらえますか？

Q. スタンプの押印は当日限りとなります。過去に遡っての押印はできません。イベント等に参加または店舗を利用される場合は、お手数ですが、応募用紙を持参してください。なお、応募用紙を忘れた場合は、イベント会場で、新しい応募用紙を手に入れてからスタンプを押印してもらってください。複数枚の応募用紙で応募する際は、ホチキスなどでとめて応募してください。

---