

あなたも、家族も、
まちも元気になる健康づくり！

開運
おやま

健康マイレージ

小山市では、市民の皆さまが楽しく健康づくり・生きがいづくりに取り組んでいただけるよう「開運おやま健康マイレージ事業」を実施します。これは、市や地域が実施する対象事業に参加し開運ポイントを集めると、市内の健康マイレージサポート店で特典が受けられる「健康パスポート」等との交換や市内小学校、中学校、義務教育学校PTAへの寄附ができるというものです。多くの方の参加により、市全体の健康への関心の高まりや地域の活性化をめざします。

参加対象
16歳
以上
(市内に住所を有する方)



小山市の健康づくり
キャラクターPちゃん

実施期間／令和6年4月1日～令和7年2月28日

小山市健康増進課

健康マイレージは、3つのステップで参加できます。

ステップ 1

ポイントカードを切り取ろう

健康マイレージは、16歳以上の市内に住所を有する方が、年度ごとに1回参加できます。参加には、このパンフレットについている「健康マイレージポイントカード」が必要です。まずはカードを点線にそって切り取りましょう。

ステップ 2

ポイントを集めよう

右ページの「対象事業一覧」にある事業で、ポイントを集めることができます。下の①～③の方法で10点集めましょう。

①事業番号1～4・・・健(検)診を受診して、受診日・場所をカードに記入。

健診・検診を受診して、ポイントカードに受診日・受診場所をご自分で記入すると、ポイントを集めたことになります。他の対象事業ではシールがもらえますが、健(検)診の場合は不要です。事業番号1「基本健診」2「がんに関する検診または結核検診」は、市の集団検診のほか、医療機関や会社で受診した場合や、人間ドック、脳ドック等もすべて対象です。また、市外で受診しても対象です。

ポイントカードの緑色の部分に、受診日と受診場所をご記入ください。(シールは必要ありません)

事業番号1 (2点)	受診日	令和6年 6月 13日		
	受診場所	小山市総合福祉センター		
	年	月	日	
	受診日	年	月	日
	受診場所			
	年	月	日	
	性別	男・女	住所	〒 小山市
T・S・H	年	月	日(歳)	電話番号

シールを集めた事業の番号を()にご記入ください。
() () () () () () () () () ()

合計10点になると応募できます。

②事業番号5～85の事業・・・シールをもらって、カードに貼る。

シールがもらえるのは、事業の参加者とボランティアスタッフです。ポイントカードにシールを貼るとポイントを集めたことになります。シールの配布場所では、目印として「開運おやま健康マイレージ対象事業」の表示や、のぼり旗を設置する場合があります。目印が無い場合も配布していますので、当日の事業担当者にお申し出ください。

事業番号1 (2点)	受診日	年	月	日
事業番号2 (2点)	受診日	年	月	日
事業番号3 (1点)	受診日	年	月	日
事業番号4 (1点)	受診日	年	月	日
事業番号	受診日	年	月	日
事業番号	受診日	年	月	日
氏名	性別	男・女	住所	〒 小山市
生年月日	T・S・H	年	月	日(歳)
				電話番号

ポイントカードの青色の部分にシールを貼り、下の()に「事業番号」をご記入ください。「事業番号」は対象事業一覧をご覧ください。



のぼり旗

③開運健康手帳・・・毎日の健康づくりを記入。100日以上でシールをもらう。

日々の健康づくりの記録をすることで、シールがもらえます。100日以上で3点、200日以上で6点、250日以上で10点分のシールがもらえます。開運健康手帳は、健康増進課や市内各出張所等に置いてあります。



開運健康手帳

必ず参加しなければならない事業はありません。

ただし、ポイントをもたらるのは1事業につき1回のみです。

ご自分のご都合に合わせて、様々な事業に参加してポイントを集めましょう。

対象事業一覧

事業番号	事業名	担当課
1	基本健診（特定健診、人間ドック等を含む）	①
2	がんに関する検診または結核検診	
3	小山市で実施する歯周疾患検診 または後期高齢者歯科健康診査	
4	小山市で実施する骨粗しょう症検診 または肝炎ウイルス検診	
5	健康づくりに関する講演会	
6	健康都市おやまフェスティバル	
7	特定保健指導	
8	健康推進員活動への参加	
9	フレイル予防事業	
10	おやま元気あっぷオールフレイル健診・ オールフレイル予防教室	
11	壮年期男性向け生活習慣病予防事業	
12	地区別健康教室	
13	熱中症予防講習会	
14	食生活改善推進員会による健康料理教室	
15	慢性腎臓病（CKD）予防セミナー	
16	からだスッキリ！運動教室	
17	元気あっぷ体操 DVD の購入	
18	健診結果説明会	
19	小山の地域医療を考える市民会議	
20	おやま地域医療健康大学	
21	とちまる健康ポイント事業	
22	開運健康手帳	②
23	オレンジカフェ	
24	認知症サポーター養成講座	
25	認知症予防教室	
26	認知症講演会	
27	タッチパネルでもの忘れチェック	
28	在宅医療講演会（出前講座含）	
29	チームオレンジステップアップ講座	
30	単位老人クラブ	
31	思桜会友愛サロン	
32	思桜会シニア健康ウォーキング	
33	シルバー大学校同窓会小山支部地域活動学習	
34	シルバー大学校同窓会生きがい推進員活動	
35	思桜会会員作品展示会	
36	いきいきふれあい事業	
37	シニア元気あっぷ塾	
38	介護予防トレーニング事業	
39	介護予防教室（高齢者サポートセンター主催）	
40	いきいき百歳体操	③
41	子育てひろば	
42	無料フッ素塗布事業	
43	離乳食教室	
44	乳幼児健康相談	
45	マタニティクラス	
46	ママカフェ	
47	セルフケア	
48	Father in Oyama ～父親支援クラス～	
49	双子クラス	
50	ヤナギ・セイタカアワダチソウ除去作戦	④

事業番号	事業名	担当課
51	渡良瀬遊水地クリーン作戦	⑤
52	環境課主催のごみ拾いイベント	
53	高血圧重症化予防教室	⑥
54	健診結果（写）の提出	
55	子育てひろば	⑦
56	子育てサロン	
57	地域子育て支援センター事業	⑧
58	みんなで歩け歩け運動	
59	小山市フォークダンスフェスティバル	
60	生涯学習課主催講座の受講・参加	⑨
61	各公民館講座・学級への受講・参加	
62	集会所講座（健康体操）への参加	
63	人権講演会の参加	
64	青少年健全育成大会の参加	⑩
65	男女共同参画フェア	
66	男女共同参画・女性活躍推進セミナー	
67	男女共同参画推進協議会事業	⑪
68	ハンドベルフェスタ in OYAMA	
69	小山市文化振興大会	
70	寺野東遺跡縄文まつり	⑫
71	市制 70 周年記念事業市民オペラ「小山物語」公演	
72	技術ボランティア養成講座	
73	市民リフレッシュ講座	
74	中学生・高校生サマーボランティアスクール	⑫
75	小学生親子サマーボランティアスクール	
76	社協登録ボランティアとしての活動	
77	地区社会福祉協議会	
78	地区社会福祉協議会主催の交流事業等	
79	出前講座	
80	生活支援ボランティア入門編・活用編	
81	認定ドライバー養成講座	
82	常設型サロン「じゃあ、またね」	
83	定期開催型「いきいきあじさいサロン」	
84	買い物支援活動	
85	外出を支え隊事業	

■の事業は2点入手できます。
 その他の事業はNo.22 開運健康手帳を除き1点です。
 1事業ごとに1回のみポイントを手入手できます。
 上記対象事業に、令和7年3月に参加した場合は、次年度
 分のポイントとなります。

担当課一覧表

- ① 健康増進課
- ② 高齢生きがい課
- ③ 子育て家庭支援課
- ④ ゼロカーボン・ネイチャー
ポジティブ推進課
- ⑤ 環境課
- ⑥ 国保年金課
- ⑦ 保育課
- ⑧ 生涯スポーツ課
- ⑨ 生涯学習課
- ⑩ 人権・男女共同参画課
- ⑪ 文化振興課
- ⑫ 小山市社会福祉協議会

事業の開催については変更となる場合があります。
 事業の実施日と内容は、
 広報おやま、または事業
 のチラシ等でご確認ください！



ステップ 3

コースを選んで応募しよう

10ポイント集まったら…まずは、A~Cコースの中から、1つ選んでください。

A コース

健康パスポート

健康マイレージの「市内サポート店」で様々なサービスが受けられます。
市内サポート店の一覧はパンフレット裏面をご覧ください。



B コース

道の駅 商品お取替券 思川 1,000円分



C コース

市内小学校、中学校、義務教育学校PTAへの寄附 1,000円分

市内の小学校、中学校、義務教育学校のPTAにて、各学校の健康に関することに活用していただくものです。

ア 小山第一小	イ 小山第二小	ウ 小山第三小	エ 小山城南小	オ 旭小	カ 小城北小	キ 若木小
ク 東城南小	ケ 小山城東小	コ 大谷東小	サ 大谷南小	シ 大谷北小	ス 間々田小	セ 乙女小
ソ 間々田東小	タ 下生井小	チ 網戸小	ツ 寒川小	テ 豊田小	ト 穂積小	ナ 中小
ニ 羽川小	ヌ 羽川西小	ネ 萱橋小				
ノ 小山中	ハ 小山第二中	ヒ 小山第三中	フ 小山城南中	ヘ 大谷中	ホ 間々田中	マ 乙女中
ミ 豊田中	ム 美田中	メ 桑中	モ 絹義務教育学校			

※令和7年度より「チ.網戸小」は「セ.乙女小」に統合予定です。各学校への寄附は令和7年度中となるため、「チ.網戸小」での応募分は「セ.乙女小」への寄附となります。

つぎに、「ポイントカードへ「選んだコース」
「アンケートの回答」「必要事項」をご記入ください。

コースとアンケートの回答を
ご記入ください。アンケート
の質問内容はこのページの
裏面をご覧ください。

事業番号1 (2点)	受診日 年 月 日	受診場所	シールを集めた事業の番号 () () () () () () () () () ()
事業番号2 (2点)	受診日 年 月 日	受診場所	← 合計10点になります
事業番号3 (1点)	受診日 年 月 日	受診場所	
事業番号4 (1点)	受診日 年 月 日	受診場所	

氏名 性別 男・女 住所 〒 小山市
生年月日 T・S・H 年 月 日 (歳) 電話番号

黄色の部分の必要
事項(氏名・性別・
生年月日・住所・電
話番号)をご記入
ください。

■パンフレットをご覧いただき、アンケートの
回答をご記入ください。

Q1() Q2() Q3()
Q4() Q5()
Q6 ()

健康マイレージポイントカード (点線で切り取ってご利用ください)

事業番号1 (2点)	受診日 年 月 日	受診場所
事業番号2 (2点)	受診日 年 月 日	受診場所
事業番号3 (1点)	受診日 年 月 日	受診場所
事業番号4 (1点)	受診日 年 月 日	受診場所

シールを集めた事業の番号を()にご記入ください。
() () () () () () () () () () () () () () ()

← 合計10点になると応募できます。

氏名 性別 男・女 住所 〒 小山市
生年月日 T・S・H 年 月 日 (歳) 電話番号

アンケート内容 (ポイントカードに回答をご記入ください)

- Q1** 健康マイレージは健(検)診の受診や健康づくりのきっかけ・励みになりましたか？
①なった ②ならなかった ③なんともいえない
- Q2** 健康マイレージをどこで知りましたか？
①市の広報やチラシ ②市役所、公民館 ③各種検診やイベント等
④家族、知人 ⑤②以外の施設 ⑥その他
- Q3** 今年度の健康マイレージは何回目の参加ですか？
①今年度が初めて ②2回目 ③3回目 ④4回目以上
- Q4** ポイントを10点集めるのはいかがでしたか？
①簡単だった ②思ったより簡単だった ③ふつう
④思ったより大変だった ⑤大変だった
- Q5** 来年度も健康マイレージに参加しようと思いますか？
①参加しようと思う ②参加しようと思わない ③わからない
- Q6** 健康マイレージに参加した感想等を()内にご記入ください。

ポイントカードへの記入が終わりましたら、
応募箱または郵送によりご応募ください。

応募箱による応募 令和7年3月10日(月)まで

市内各出張所と健康増進課に、健康マイレージ専用の応募箱を設置しています。
ポイントカードを応募箱に入れてください。

郵送での応募 令和7年3月10日(月)締め切り(必着)

封筒をご用意いただき、ポイントカードを入れて、切手を貼って、
応募先へお送りください。

(応募先) 〒323-8686 小山市中央町1-1-1 小山市役所健康増進課



健康増進課窓口での受け取り期間(Aコース、Bコースに応募の方)

令和7年3月19日(水)～令和7年3月26日(水)【土、日、祝祭日を除く】

本人確認ができるもの(運転免許証、保険証等)をお持ちください。

窓口受け取り期間を経過した場合は郵送となります。

健康マイレージポイントカード (点線で切り取ってご利用ください)

■パンフレットをご覧いただき、アンケートの回答をご記入ください。

Q1() Q2() Q3()

Q4() Q5()

Q6

()



開運おやま健康マイレージの最新情報は 小山市ホームページをご覧ください

●小山市ホームページ



開運おやま健康マイレージ

検索



A
コース



●健康パスポート●

健康づくりサポート店一覧

特典が受けられる店舗・施設等の名称	特典内容	所在地	電話番号
ドラッグアクト	5%OFF (一部除外品あり)	中央町 3-6-17	24-6135
メガネのクラモチ	30%OFF	喜沢 1233-2	25-1622
カーブス とりせん小山東	1週間無料体験券 体験後ドリンクサービス	横倉新田 291-1 とりせん小山東店2F	32-6265
カーブス 小山宮本町		宮本町 3-8-31	30-2116
カーブス 小山犬塚		犬塚 2-6-4	30-1007
カーブス 小山美しが丘	1週間無料体験 ※所要時間は初回のみ50分、2回目以降は30分、1週間のうち、何回でも体験していただけます。	美しが丘 1-19-1 フォルテ間々田棟内	41-2005
ポーラ新小山店	ハンドマッサージ、肌全層分析の結果に基づきサンプル5点セットをプレゼントします。トライアルエステコースの割引もあります。	雨ヶ谷新田 12-4	28-3705
ヘア&エステサロン スズラン	カットのみ ¥2,000 カラー ¥1,000～ シェービング ¥1,000～ エステ ¥1,000	喜沢 644-4	25-2863
フィットネススタジオ LIB	無料体験、スポーツドリンク1本サービス	卒島 1291	090-5981-1817
コロラド	5%OFF	中央町 3-6-17	23-2287
とり料理専門店 とり七 東口本店	10%OFF	駅東通り 1-4-3 駅東ビル1F	050-3476-6533
にぎり屋 新門 小山店	ソフトドリンク1杯サービス	中央町 3-6-9	050-3477-9165
GABUKICHI	おつまみ1品サービス	中央町 3-3-10	0285-38-6100
焼肉酒場 NIKUROJI	おつまみ1品サービス	中央町 3-6-6	0285-39-8686
亀山ホルモン	おつまみ1品サービス	駅東通り 1-5-13	0285-37-8009
エンヤワンヤ	試飲(2～3種類まで)の有償提供(1杯分の料金で)	中央町 3-3-10	0285-32-6745

特典は変更となる場合があります。健康パスポートを使用する前に店舗・施設へご確認をお願いいたします。小山市ホームページには「お店のPR」も掲載されています。ぜひご覧ください。