

あなたも、家族も、
まちも元気になる健康づくり！

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「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。



小山市の健康づくり
キャラクターPちゃん

参加対象
16歳以上
(市内に住所を有する方)

実施期間／令和7年4月1日～令和8年2月28日

小山市健康増進課

対象事業一覧

事業No.	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健診 または後期高齢者オールフレイル健診	
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	食生活改善推進委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	②
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	健康手帳	
23	その他（健康増進課が認める事業等）	
24	オレンジカフェ（認知症カフェ）	
25	認知症サポーター養成講座	
26	認知症予防教室	
27	認知症講演会	
28	認知症予防教室 OB 自主グループ交流会	
29	タッチパネルでもの忘れチェック	
30	在宅医療講演会（出前講座含）	
31	チームオレンジ ステップアップ講座・フォローアップ講座	③
32	思桜会単位クラブ	
33	思桜会友愛サロン	
34	思桜会シニア健康ウォーキング	
35	シルバー大学校同窓会小山支部地域活動学習	
36	シルバー大学校同窓会生きがい推進員活動	
37	思桜会会員作品展示会	
38	いきいきふれあい事業	
39	シニア元気あっぷ塾	
40	介護予防トレーニング事業	
41	介護予防教室（高齢者サポートセンター主催）	
42	いきいき百歳体操	
43	小山市ファミリー・サポート・センター	
44	子育てひろば	
45	無料フツ素塗布事業	
46	離乳食教室・幼児食教室	
47	乳幼児健康相談	
48	マタニティクラス	
49	ママカフェ	
50	セルフケア	
51	Father in Oyama ～父親支援クラス～	
52	Twins in Oyama ～多胎支援クラス～	
53	子育てひろば	④
54	子育てサロン	
55	地域子育て支援センター	

事業No.	事業名	担当課
56	ヤナギ・セイタカアワダチソウ除去作戦	⑤
57	男女共同参画推進協議会事業	⑥
58	男女共同参画フェア	
59	男女共同参画・女性活躍推進セミナー	
60	集会所講座（健康体操）への参加	⑦
61	人権講演会の参加	
62	青少年健全育成大会への参加	⑧
63	小山市総合防災訓練	⑨
64	国際政策課主催講座の受講・参加	⑩
65	渡良瀬遊水地クリーン作戦	⑪
66	環境課主催のごみ拾いイベント	
67	高血圧重症化予防教室	⑫
68	健診結果（写）の提出	
69	みんなで歩け歩け運動	⑬
70	小山市フォークダンスフェスティバル	
71	おやま春（スプリング）マラソン	⑭
72	新体力テスト	
73	生涯学習文化課主催講座の受講・参加	⑮
74	各公民館講座・学級への受講・参加	
75	ハンドベルフェスタ in OYAMA	⑮
76	小山市文化振興大会	
77	寺野東遺跡縄文まつり	
78	技術ボランティア養成講座	
79	中学生・高校生サマーボランティアスクール	
80	小学生親子サマーボランティアスクール	
81	社協登録ボランティアとしての活動	
82	地区社会福祉協議会	
83	地区社会福祉協議会主催の交流事業等	
84	出前講座	
85	生活支援ボランティア入門編・活用編	
86	認定ドライバー養成講座	
87	常設型サロン「じゃあ、またね」	
88	定期開催型「いきいきあじさいサロン」	
89	買い物支援活動	
90	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 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8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 保育課
- ⑤ ゼロカーボン・ネイチャー
ポジティブ推進課
- ⑥ 人権・男女共同参画課
- ⑦ 青少年支援課
- ⑧ 危機管理課
- ⑨ 国際政策課
- ⑩ 環境課
- ⑪ 国保年金課
- ⑫ 生涯スポーツ課
- ⑬ 生涯学習文化課
- ⑭ 文化財課
- ⑮ 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！



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。

応募 締切

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8年3月9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8年3月9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



受取

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8年3月18日(水)～令和8年3月25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ください、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



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	メニューの200円引き	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。