

## 龍ヶ崎市の健康相談のご案内 予約制



- 健診結果の見方がわからない
- 血圧・血糖値・コレステロール値が気になる
- バランスの良い食事について知りたい

日頃の健康に関する悩みはありませんか？  
 保健師・管理栄養士等が相談にお答えします。  
 お気軽にご利用ください。

**場所** 龍ヶ崎市役所 保健福祉棟 2階

**日付** お問い合わせください

- 時間**
- ① 午前 9 時 10 分～
  - ② 午前 9 時 50 分～
  - ③ 午前 10 時 30 分～
  - ④ 午前 11 時 10 分～



**予約** 龍ヶ崎市健康増進課（成人保健G）に  
 TEL 0297-64-1111（代）  
 または 1階 健康増進課窓口 でお申し込み  
 ください

ウォーキングと健診受診でポイントが貯まる！  
 年に一回賞品と交換！

## tappokun 健康マイレージ



市民の健康づくりを推進するため、龍ヶ崎市健康マイレージを実施しています。

※ポイント数が変わります。

### ▼ ポイント付与一覧 ▼

1日の歩数	ポイント数
6,000歩～6,999歩	6→8
7,000歩～7,999歩	8→10
8,000歩 以上	10→12

- ① 歩数に応じてポイントをゲット！
- ② 健(検)診受診でポイントをゲット！
- ③ 貯まったポイントで賞品と交換！

※②③については別途申請が必要です。

### ▼ よくある質問 ▼

#### 誰が参加できるの？

龍ヶ崎市に住民登録のある18歳以上の方

#### どうやって参加するの？

ウォーキングアプリとWEBサイトに登録します  
 (スマートフォンが無い方はお問い合わせください)

#### ポイント交換はいつ頃？

令和8年6月(予定)

### ▼ 賞品一覧 ▼

ポイント数	賞品
500 ポイント	まいりゅうポイント満点カードなど
1,000 ポイント	電子マネーWAONPOINT(800円分)
2,000 ポイント	ニューライフアリーナ龍ヶ崎のプリペイドカード
3,000 ポイント	カタログギフト(新賞品)

健(検)診受診	ポイント数
生活習慣病健診 特定健診 高齢者健診	500 ↓ 300
胃がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肺がん検診 子宮頸がん検診 乳がん検診	200 ↓ 100



詳細・登録は  
 こちらから

tappokun 健康マイレージ 問：健康増進課（健康づくり推進 G）  
 TEL 0297-64-1111（代）