

A～Dの健康づくりメニューに取り組んでポイントをためましょう(ポイントは自己記入式です)。

健康知立マイレージ参加方法 **健康づくりをしてポイントをためよう** **50ポイントたまったら参加賞と「まいか」に交換しよう** **参加賞や「まいか」を使ってお得をゲット**

対象期間 令和7年5月1日(木)～令和8年1月31日(土)

チャレンジシートはホームページからダウンロードできます。

A レッツ健(検)診ポイント(健診や予防接種を受けよう!)
ポイント数:1健(検)診につき5ポイント(ただし、妊産婦健診は受診1回につき1ポイント)

| 項目 | 実施日 | ポイント数 |
|----------|----------|-------|
| 一般健診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 胃がん検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 大腸がん検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 肺がん結核検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 乳がん検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 子宮がん検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 肝炎ウイルス検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 前立腺がん検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 歯科健診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 骨粗しょう症検診 | 令和 年 月 日 | 5 |

| 項目 | 実施日 | ポイント数 |
|-------------|----------|-------|
| 脳ドック検診 | 令和 年 月 日 | 5 |
| 妊産婦健診 | 令和 年 月 日 | 1 |
| // | 令和 年 月 日 | 1 |
| // | 令和 年 月 日 | 1 |
| 予防接種(ワクチン名) | | |
| () | 令和 年 月 日 | 5 |
| () | 令和 年 月 日 | 5 |
| () | 令和 年 月 日 | 5 |

合計ポイント **A**

B チャレンジ健康づくりポイント(健康づくりを習慣にしよう!)
ポイント数:30日チャレンジで25ポイント

チャレンジ目標を決めよう 下の①～⑬から選んで目標欄に記入しましょう

- | | | | |
|----------------|---------------------|------------------|--------------------|
| 栄養・食生活 | ①朝食を毎日食べる | 休養・こころの健康 | ⑨十分な睡眠、休養をとる |
| | ②よくかんで食べる | | ⑩禁煙にチャレンジする |
| | ③1日3食しっかり食べる | | ⑪休肝日をつくる |
| | ④主食・主菜・副菜をバランスよく食べる | | ⑫毎食後歯磨きをする |
| 身体活動・運動 | ⑤運動をする | 歯・口腔の健康 | ⑬歯間ブラシやデンタルフロスを使う |
| | ⑥体重を測る | | ⑭その他(目標を自分で決めよう) |
| | ⑦ウォーキングをする | | |
| | ⑧エレベーターを使わず階段を使う | | |

目標が定着したら、新しい目標でチャレンジしよう

チャレンジ目標(目標番号)

| 《チャレンジ期間》 | 月 | 日から30日間 | | | | | | | |
|-----------|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ |
| ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | ⑯ | ⑰ | ⑱ | ⑲ | ⑳ |
| ㉑ | ㉒ | ㉓ | ㉔ | ㉕ | ㉖ | ㉗ | ㉘ | ㉙ | ㉚ |

心身の変化、取り組んだ感想について記入しましょう

合計ポイント **B 25**

チャレンジ目標(目標番号)

| 《チャレンジ期間》 | 月 | 日から30日間 | | | | | | | |
|-----------|---|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ |
| ⑪ | ⑫ | ⑬ | ⑭ | ⑮ | ⑯ | ⑰ | ⑱ | ⑲ | ⑳ |
| ㉑ | ㉒ | ㉓ | ㉔ | ㉕ | ㉖ | ㉗ | ㉘ | ㉙ | ㉚ |

心身の変化、取り組んだ感想について記入しましょう

合計ポイント **B 25**

C ボランティア・健康に関するイベント・地域活動へGO! ポイント
ポイント数:1回の参加につき5ポイント

| 活動内容 | 活動日 | ポイント数 |
|------|----------|-------|
| | 令和 年 月 日 | 5 |
| | 令和 年 月 日 | 5 |
| | 令和 年 月 日 | 5 |
| | 令和 年 月 日 | 5 |

| 活動内容 | 活動日 | ポイント数 |
|------|----------|-------|
| | 令和 年 月 日 | 5 |
| | 令和 年 月 日 | 5 |
| | 令和 年 月 日 | 5 |
| | 令和 年 月 日 | 5 |

合計ポイント **C**
(上限30ポイント)

D スタンプポイント
イベントに参加し、スタンプを押印してもらってください。ポイント数:1回の参加につき10ポイント。

| スタンプ押印イベント | スタンプ | ポイント数 |
|---|------|-------|
| 市民歩け歩け運動 開催日:5月11日(日) (ゴールにて、スタンプ押印) | 印 | 10 |
| こころの講演会 開催日:8月9日(土) (受付時に、スタンプ押印) | 印 | 10 |

| スタンプ押印イベント | スタンプ | ポイント数 |
|--|------|-------|
| 福祉健康まつり 開催日:12月7日(日) | 印 | 10 |
| わくわくウォーキング 開催日:11月1日(土) (スタート受付時に、スタンプ押印) | 印 | 10 |

合計ポイント **D**

各分野の合計ポイント A + B + C + D = 合計ポイント

合計ポイントが50ポイントに達したら、下記太枠内を記入して保健センターまたは回収箱へ提出しましょう

健康知立マイレージ(参加賞・「まいか」交付・賞品抽選)申込書

知立市長様 ■参加賞、「まいか」交付にあたり、知立市内に住所を有することを確認するため、住民基本台帳を閲覧することに同意します。

| | | | |
|------------------|---------|---------------------|------|
| 氏名 (自筆) | 性別(男・女) | 生年月日 | (歳) |
| 住所 | 電話番号 | 日中連絡がつく番号を記入してください。 | |
| 住所が市外の方は勤務先または学校 | | | |

- アンケートにご協力下さい
- チャレンジシートの提出は、令和7年5月1日以降(令和7年度)何回目ですか。
令和7年度()回目
 - 健康知立マイレージに参加したきっかけを教えてください。
①健康づくりに興味があったため ②内容的におもしろそうだったため ③参加賞や賞品に魅力を感じたため
④家族や知人に勧められたため ⑤職場から勧められたため ⑥以前参加し良かったため
⑦その他()
 - ご自身の健康づくりについて教えてください。
①以前から健康づくりに関心がある ②健康知立マイレージをきっかけに健康づくりに関心をもった ③健康づくりに関心はない
- チャレンジシートとアプリの併用はしていません(併用していない場合はチェックをお願いします)