

# 健康知立マイルージチャレンジシート

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) ホームページからダウンロードもできます。

**A レッツ健(検)診ポイント(健診や予防接種を受けよう!)**  
 対象期間:令和6年5月1日~令和7年1月31日までに受診した健(検)診。  
 記入方法:受診した健(検)診の受診日を記入してください。(同日実施でも可)  
 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** (上限なし)

**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!)**  
 対象期間:令和6年5月1日~令和7年1月31日までに取り組んだもの。  
 ポイント数:30日チャレンジで25ポイント。

- チャレンジ目標の例** ※目標が定着したら、新しい目標でチャレンジしよう。
- 【栄養・食生活】●朝ご飯を毎日食べる ●よくかんで食べる ●1日3食きちんと食べる ●栄養バランスを考えて食事をする
  - 【たばこ・アルコール】●禁煙にチャレンジする ●週2回は休肝日を作る
  - 【身体活動・運動】●15分以上の運動をする ●速歩きをする ●散歩をする ●エレベーターを使わず階段を使う
  - 【その他】●毎食後歯磨きをする ●歯間ブラシやデンタルフロスを使う ●十分な睡眠、休養をとる

〈チャレンジ目標を記入しましょう〉

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

〈取り組み結果を記入しましょう〉

合計ポイント **B 25**

○Xを記入しよう

〈チャレンジ目標を記入しましょう〉

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

〈取り組み結果を記入しましょう〉

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**  
 対象期間:令和6年5月1日~令和7年1月31日までに取り組んだもの。(参加日のわかるもののみ有効)  
 記入方法:参加した活動と参加日を記入してください。  
 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

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12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:日程調整中 (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:10月20日(日) (健康ひろばで、スタンプ押印)	印	10
わくわくウォーキング 開催日:11月2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**

**50ポイントたまったら、保健センターに提出**

提出期間:令和6年5月1日(水)~令和7年2月10日(月)必着  
 提出方法:保健センターに直接提出(郵送可)、または下記回収箱に投函

回収箱の設置場所 市役所(総合案内)、中央公民館、福祉の里八ツ田、スギ薬局知立福祉アリーナ(福祉体育館)

※回収箱は翌月上旬ごろに回収します。※回収箱に投函または郵送にて提出された方は、翌月中旬ごろ初回の方のみ「参加賞引換券」および「まいか」を発送します。

各分野の合計ポイント A + B + C + D = 合計ポイント

合計が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。

## 健康知立マイルージ(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地または学校			

- アンケートにご協力ください
- 1 チャレンジシートの提出は、令和6年5月1日以降何回目ですか。  
初回・( )回目
  - 2 健康知立マイル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( )
  - 3 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健康知立マイルージをきっかけに健康づくりに関心を持った 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)

※「初回」の方のみ「参加賞引換券」および「まいか」を発行します。  
 ※チャレンジシートを10回提出された方には賞状をお渡しします。

事務処理欄	年代	性別	引換券No.	1	2	3
		男・女				