

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とめよう
対象期間:令和8年5月1日(金)～令和9年1月31日(日)

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

※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

※特定健康診査、後期高齢者健康診査を含む (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!)
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①～⑭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 ②よくかんで食べる ③1日3食しっかり食べる ④主食・主菜・副菜をバランスよく食べる	休養・こころの健康	⑨十分な睡眠、休養をとる ⑩禁煙にチャレンジする ⑪休肝日をつくる
身体活動・運動	⑤運動をする ⑥体重を測る 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	歯・口腔の健康	⑫毎食後歯磨きをする ⑬歯間ブラシやデンタルフロスを使う
		その他	⑭その他(目標を自分で決めよう)

チャレンジ目標

○Xを記入しよう

〈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

○Xを記入しよう

〈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

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
市民体カテスト 開催日:10月12日(月・祝)	EP	10
こころの講演会 開催日:9月20日(日)	EP	10
健康イベント 開催日:7月25日(土)	EP	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:11月29日(日)	EP	10
わくわくウォーキング 開催日:11月 日程調整中	EP	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

ポイント + ポイント + ポイント + ポイント = 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地または学校			

アンケートにご協力ください

※1回目の方のみ「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ます。

1 チャレンジシートの提出は、令和8年5月1日以降何回目ですか。()回目

2 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()

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健康知立マイレ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)

(職員記入欄)
参加賞 No.