

<記入例>

取組内容記入欄

受診日 《R6.1.1～12.31》	令和6年 6 月 10 日
場所	市民健康管理センター

①受けよう健診

60 ポイント
(配点)
60 ポイント

日付《7/1～12/31》	参加したイベント名かやってみたこと(3つまで)
8月9日	(例)糖尿病講演会 健康講話
9月21日	(例)パークゴルフをやってみた パークゴルフ
10月13日	(例)ボランティア活動 〇〇ウォーキング大会
うすき 石仏ねっと	カードの氏名横に8桁の数字があります 8桁の数字: 1 2 3 4 5 6 7 8

②参加しよう・やってみよう

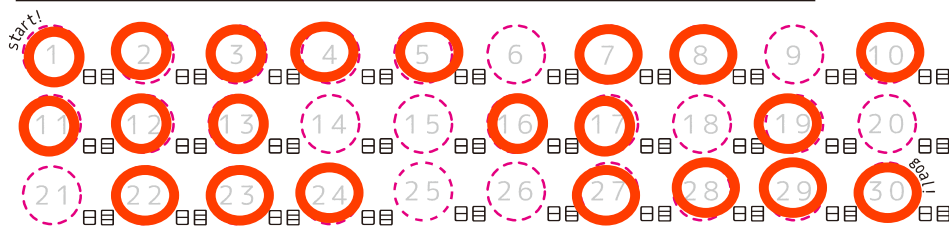
20 ポイント
(配点)
各 **5** ポイント
最大 **20** ポイント

グループ参加では全員が同じ期間・同じ健康づくりに取り組みます

取組期間 ※7/1～12/31の期間内
10 月 1 日から連続した30日間
取組内容 (いずれか1つチェックし、ご記入ください)
<input type="checkbox"/> 食事 () <input checked="" type="checkbox"/> 運動 (20分以上のウォーキング) <input type="checkbox"/> その他 ()

③1か月チャレンジ

42 ポイント
(配点)
1日 **2** ポイント
最大 **60** ポイント



できた日にチェック!

チャレンジ! 1か月後の体重の目標を決めてみよう! ※健康的な体重の増減は1か月で1～2%です

目標 (いずれかにチェック)	<input type="checkbox"/> 体重を維持する(±500gまで)
	<input checked="" type="checkbox"/> 体重を 1 kg 減らす
	<input type="checkbox"/> 体重を 1 kg 増やす

1日目の値	kg	▶	30日目の値	-1.2 kg
-------	----	---	--------	----------------

※体重を書きづらい場合は30日目の値に「-0.8kg」のように変化を書いてもOK!

目標達成 (いずれかにチェック)	<input checked="" type="checkbox"/> できた
	<input type="checkbox"/> できなかった

チャレンジ!

10 ポイント

(配点)
目標達成できた
場合 **10** ポイント

合計ポイントを記入しましょう

合計

132
ポイント

100ポイント
以上で応募が
できます



○令和6年度健康マイレージの応募は1人1回までです。個人参加、グループ参加どちらかでの応募です。
 ○裏面のポイントが100ポイント以上貯まりましたら、5ページの参加要項確認後、応募申込書の記入をお願いします。
 ○記入していただいた情報については、健康マイレージの抽選や賞品発送以外には一切使用しません。

《個人参加》応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

申込日 ○年 ○月 ○日

(ふりがな) 名前	う す き た ろ う 白 杵 太 郎
生年月日/年齢	T・ S ・H 37年 ○月 ○日 / (62)歳
住 所	〒 875 - 8501 白杵市 大字白杵72番1
電話番号(日中つながる番号)	0972-63-1111
健康保険証の種類	いずれかに○を お願いします。 社保・ 国保 ・後期高齢・その他
アンケート (任意)	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。
	今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。
はい (理由: ご意見を お書きください) いいえ 来年度以降の参考にいたします。	

《グループ参加》応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

○1人1枚ご記入をお願いします。持参・郵送の場合は代表者の方が取りまとめてご提出をお願いします。

申込日 ○年 ○月 ○日

グループ名(人数):	チーム ほっとさんたろう (5 人)
グループ代表者氏名:	吉四六 三太郎 代表者の方宛に 全員分の賞品を発送します。
(ふりがな) 名前	の つ は な こ 野 津 花 子
生年月日/年齢	T・ S ・H 22年 ○月 ○日 / (77)歳
住 所	〒 875 - 0292 白杵市野津町大字野津市326番地の1
電話番号(日中つながる番号)	0974-32-2220
健康保険証の種類	いずれかに○を お願いします。 社保・国保・ 後期高齢 ・その他
アンケート (任意)	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。
	今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。
はい (理由: ご意見を お書きください) いいえ 来年度以降の参考にいたします。	

受付印
(事務局用記入欄)