

白杵市

健康マイレージ

令和6年度《第9回》

スマートフォン
からも申込
できます！

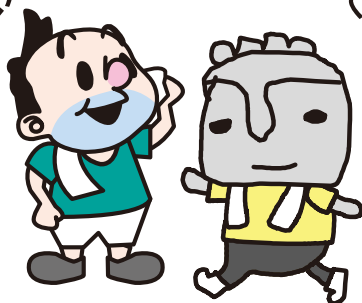


取組期間：令和6年12月31日まで

応募締切：令和7年1月14日(火)

応募手順

個人でも、グループでも♪



①健康づくりに
取り組む

特定健診などを
受診して！

100 

②100ポイント以上
貯める

応募申込

約300名に！



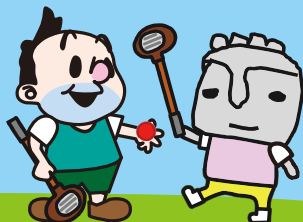
③応募して
当たる！

今年は参加者全員に！

令和6年9月1日

白杵市パークゴルフ場
オープン記念

健康マイレージ参加賞として
「白杵市パークゴルフ場お試し券(1回分)」
プレゼント！



※詳しくは1ページをご覧ください

詳細は5ページへ！ >>>>

健康マイレージを使って、健康づくりに取り組んでみませんか？

あなたは毎日どれくらい活動していますか？

臼杵市は、県内で身体を動かしていない人が多く（ワースト 2 位 / 大分県 18 市町村中）活動量の少ない市町村の方が、糖尿病治療をしている人の割合が高くなっています。

令和 6 年度のテーマは「**運動習慣**」

楽しく身体を動かすチャレンジを応援します。

さあ！今年こそ、身軽に気軽に楽しく活動してみましよう！

令和 6 年 9 月 1 日

臼杵市パークゴルフ場オープン記念

健康マイレージ参加賞として「臼杵市パークゴルフ場お試し券（1 回分）」をプレゼント！

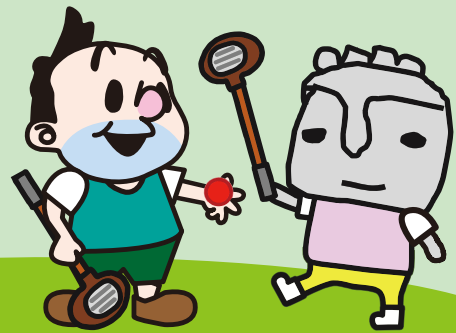
※1 ラウンド使用料と貸し用具代を含みます ※令和 7 年 3 月中旬発送予定です

パークゴルフ
おすすめポイント

身体的健康 有酸素運動、筋力アップ

心理的健康 リフレッシュ、ストレス解消

世代を超えた交流の場 家族、友達、地域の人と！



① 受けよう健診

まずは**健診**！
自分の体の状態を
知ろう。

② 参加しよう・やってみよう

イベント等に**参加**！
健康意識を高めよう。

③ 1 か月チャレンジ

1 か月間、
健康づくりに
取り組もう！

右ページにおすすめの取り組み例を記載しています。→

① 受けよう健診

対象：令和6年1月1日～12月31日に受けた健診

健診を受けることで
60ポイント獲得！
人間ドックも記入できます。

**必須
項目**

健診とは病院で定期的に
受ける検査ではなく
「健康診断」のことです。



② 参加しよう・やってみよう

対象：令和6年7月1日～12月31日のイベント

★イベントに参加すると、1イベントにつき**5**ポイント獲得

★うすき石仏ねっとカード記載の8桁の数字を記入すると**5**ポイント獲得

○健康に関するイベント

○ボランティア、サロン、教室等の社会活動

○清掃活動等の地区や市のイベント

○ウォーキングコースを歩く

○パークゴルフをやってみた 等

コース一覧



例

③ 1か月チャレンジ

対象期間：令和6年7月1日～12月31日の連続した30日間

30日間、健康づくりに取り組みましょう！
取り組んだ日1日につき**2**ポイント獲得

ご自身にあった目標を
設定しましょう！
参考までに、おすすめの
取り組み例を紹介します！

おすすめの取り組み例

食事

汁ものは
塩分が多めなので
特におすすめ！

- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 減塩商品を積極的に利用する
- ・ 食事の最初に野菜、海藻、きのこ類をしっかり食べる
- ・ 夕食後は何も食べない
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる



お店で減塩商品を
チェック！

自転車運動

- ・ 20分以上歩く
- ・ スクワット 10回 × 3
- ・ もも上げ 10回
- ・ かかと上げ 10回
- ・ 片足立ち 1分
- ・ 全カラジオ体操
- ・ ストレッチをする

おすすめのウォーキング
コースはこちら！



その他

- ・ 体重を測る
- ・ 朝と寝る前に血圧を測る
- ・ 水分を摂る(1.5L程度/日)
※水分制限のある方は指示を守りましょう
- ・ 毎食後、丁寧に歯を磨く
- ・ 決まった時間に就寝



健康づくりに取り組みながらチャレンジ！

さらに、1か月後の目標体重を決めて達成できると**+10**ポイント！

取組内容記入欄

受診日 《R6.1.1 ~ 12.31》	令和 6 年 月 日
場 所	

①受けよう健診

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)
月 日	(例) 糖尿病講演会
月 日	(例) パークゴルフをやってみた
月 日	(例) ボランティア活動
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 : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

②参加しよう・やってみよう

ポイント

(配点)
各 5 ポイント
最大 20 ポイント

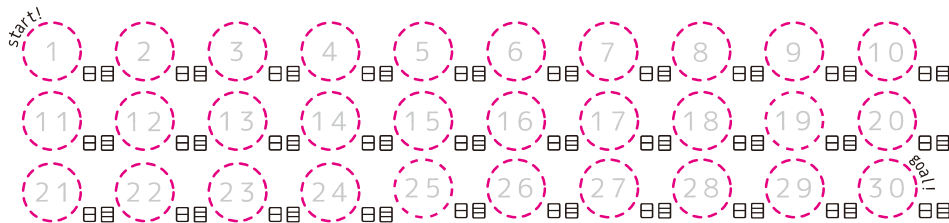
グループ参加では全員が同じ期間・同じ健康づくりに取り組みます

取組期間 ※7/1 ~ 12/31 の期間内
月 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 type="checkbox"/> 運 動 ()
<input type="checkbox"/> その他 ()

③1 か月チャレンジ

ポイント

(配点)
1日 2 ポイント
最大 60 ポイント



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 type="checkbox"/> 体重を kg 減らす
	<input type="checkbox"/> 体重を kg 増やす

チャレンジ!

ポイント

1日目の値	kg	▶	30日目の値	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 type="checkbox"/> できた
	<input type="checkbox"/> できなかった

(配点)
目標達成できた
場合 10 ポイント

合 計

ポイント

100 ポイント
以上で応募が
できます

合計ポイントを記入しましょう



○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			
生年月日/年齢	T・S・H	年	月 日 / ()歳
住所	〒	-	臼杵市
電話番号(日中つながる番号)			
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。	はい・いいえ (理由:)	
	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。		

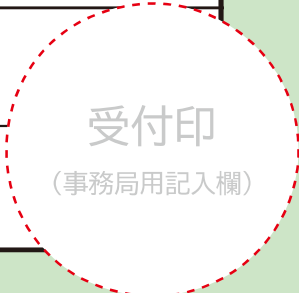
《グループ参加》応募申込書

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): _____ ()人			
グループ代表者氏名: _____ 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			
生年月日/年齢	T・S・H	年	月 日 / ()歳
住所	〒	-	
電話番号(日中つながる番号)			
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。	はい・いいえ (理由:)	
	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。		





<個人参加 参加要項>

下段の共通事項も
ご覧ください



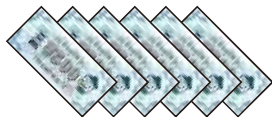
【参加資格】 ★平成 18(西暦 2006)年 4月 1日以前生まれの方
★臼杵市に住民票がある方

【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、4 ページの
「応募申込書」を記入し、下記応募先へ提出します。

【個人参加賞品】



抽選で **3000 円分の商品券** が当たる!



<グループ参加 参加要項>

下段の共通事項も
ご覧ください



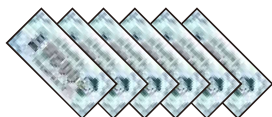
【参加資格】 ★平成 18(西暦 2006)年 4月 1日以前生まれの方
★1グループ5人以上 (うち3人以上は臼杵市に住民票がある方を含むこと)
★チャレンジは、グループ全員が同じ目標で同じ期間取り組むこと

【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、4 ページの
「応募申込書」を 1 人 1 枚記入し、下記応募先
へ提出します。

【グループ参加賞品】 ※賞品、参加賞は代表者の方宛に発送します



×5 **15000 円分の商品券** が当たる!

【グループ団結賞】 **5000 円相当のほんまもん野菜**

一体感が
感じられる上位
10グループに
贈呈



共通事項

【応募方法】

持参・郵送の
場合

下記応募先へ提出をお願いします。
(グループ参加の場合) 代表者が全員分を取りまとめて提出をお願いします。

WEB 申込の
場合

右のQRコードを読み取ってください。
(グループ参加の場合) グループ員のどなたが入力しても構いません。
(例 1) 代表者が全員分を入力する (例 2) 各グループ員が自身分を入力する。



【応募先】 臼杵市役所 臼杵庁舎 保険健康課 (14 番窓口)、野津庁舎 市民生活推進課、
臼杵市中央公民館、野津中央公民館、市内各連絡事務所

【応募締切】 **令和 7 年 1 月 14 日 (火) まで 消印有効**

【賞品】 ★参加賞 (臼杵市パークゴルフ場お試し券 (1 回分)、どり〜むすたんぱ引換券、粗品)

- 令和 7 年 3 月中旬発送予定です。
- 応募者多数の場合は抽選となります。(最大 300 名)
- 個人参加とグループ参加の当選確率は同じです。

<お問合せ・郵送先> 臼杵市役所 保険健康課
〒875-8501 臼杵市大字臼杵 72 番 1 ☎0972-63-1111 (健康マイレージ担当)