

# 令和6年度 健康マイレージポイントシート

特典交換はおひとり  
さま1回限りです。

氏名	ふりがな	住所	一関市
	生年月日		大・昭・平 年 月 日( 歳)

A~Cの活動で10ポイントためて、特典と交換しましょう！

## A 日々の健康習慣の目標を立てましょう ※運動と食生活改善どちらも取り組むと効果的です！

目標の例)ラジオ体操週〇回、ウォーキング1日15分、朝食を食べる、夜8時以降食べない 等

日々の健康習慣を実施した日付を記入してください。 ※10日間取り組むと1ポイント、最大5ポイントまで

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	3ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	4ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	5ポイント

## B 市または職場で検診を受けましょう ※最大10ポイントまで

受診日	検診の内容	受診日	検診の内容	受診日	検診の内容
/	循環器系健診(特定・後期) 3ポイント	/	肺がん検診・結核健診 1ポイント	/	肝炎ウイルス検診 1ポイント
/	基本健診(19~39歳) 6ポイント	/	前立腺がん検診 1ポイント	/	成人歯科健診 1ポイント
/	胃がん検診 1ポイント	/	子宮がん検診 1ポイント	/	ピロリ菌検査 1ポイント
/	大腸がん検診 1ポイント	/	乳がん検診 1ポイント	/	一日人間ドック 6ポイント

## C 健康づくりイベントに参加しましょう

参加日	参加事業名	参加日	参加事業名	参加日	参加事業名
/		/		/	
/		/		/	
/		/		※最大10ポイントまで	
/		/			

例)①健康相談・健康教室、②市民健康講座、③献血、④特定保健指導、⑤体育協会の事業、  
⑥健康に関する講演会・研修、⑦百歳体操、⑧介護予防教室・サロン、⑨その他

## A(      ポイント)+B(      ポイント)+C(      ポイント)=合計10ポイント

アンケートにお答えください(当てはまる項目に☑をつけてください)。

●健康マイレージ事業は、健康づくりを始めるきっかけになりましたか？

きっかけになった     以前から取り組んでいた     きっかけにならなかった

※きっかけになったと回答した方は、取り組みははじめた健康づくりをお答えください。

【内容】 運動     食生活の改善     検診の受診     イベント参加     その他

●マイレージ事業に取り組んで以下の健康習慣は定着しましたか？

運動習慣     定着した     変わらない     定着しなかった

食生活     定着した     変わらない     定着しなかった

検診の受診     定着した     変わらない     定着しなかった

イベント参加     定着した     変わらない     定着しなかった

●今後も健康づくりの取組を継続しますか？     はい     いいえ

【希望特典】  
・施設利用券  
・トイレトペーパー  
・ボックスティッシュ