

令和7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