

令和8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 健康づくりの計画を立てましょう ※最大5ポイントまで

運動や食生活、休養などを取り入れた健康づくりの計画を立てて取り組んでみましょう！

目標の例)ラジオ体操週○回、ウォーキング1日15分、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。 ※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 ※最大5ポイントまで

参加日	参加事業名	参加日	参加事業名	参加日	参加事業名
/		/		/	
/		/			

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、⑤一関市スポーツ協会の事業、
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