

# 鹿沼市健康マイレージ応募用紙

## No.1 健診・検診で自分の身体を知ろう！

項目	受けた健診・検診等	受診日	会場または医療機関	ポイント
健康診断		/		応募の必須項目
がん検診・検査	胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺	/		5ポイント
その他の検診・検査	歯科・肝炎ウイルス・骨粗しょう症	/		5ポイント

健康診断名は記入、がん検診・その他検診は受けた項目に○をつけてください。

取得ポイント計算

①

ポイント

## No.2 生活習慣改善チャレンジ！

私は目標  を取り組みます！（目標番号を記入）

実施できた日（月／日）										ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	さらに3ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	さらに5ポイント

10日間達成で2ポイント、30日間達成で合計10ポイント獲得！  
連続でなくても大丈夫！ できた日を記入しましょう。

取得ポイント計算

②

ポイント

## No.3 イベント・教室に参加しよう！

No	健康教室・イベント名	参加日	ポイント	No	健康教室・イベント名	参加日	ポイント
1		/		6		/	
2		/		7		/	
3		/		8		/	
4		/		9		/	
5		/		10		/	

※イベント・教室参加で獲得できるポイントは最大10ポイントまで！

取得ポイント計算

③

ポイント

### ボーナスポイント（たばこ）

- ・チャレンジにあたり禁煙した
- ・もともと吸っていない

➔ 2ポイント獲得

取得ポイント		合計	
①	②	③	ボーナス
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
+	+	+	=
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			合計
			<input type="text"/>

裏面のアンケートへ