

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		/		必須項目
検診・検査	・胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺 ・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、検診・検査は受けた項目に○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
1		/	
2		/	
3		/	
4		/	
5		/	

※イベント・教室参加で獲得できるポイントは
最大5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！

取り組み	ポイント
たばこをやめた、吸っていない	1ポイント
新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」をインストールしている	1ポイント
LINE公式アカウント「栃木県-新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」を友達登録している	1ポイント
昨年もマイレージに応募した	2ポイント

取得ポイント計算 ボ ポイント

取得ポイント 合計

$$\text{①} \quad \text{②} \quad \text{③} \quad \text{ボ} \quad \text{合計}$$

$$\square + \square + \square + \square = \square$$

裏面のアンケートへ