

鹿沼市健康マイレージ応募用紙



NO.1 自分の身体を知ろう！

※コピー可

受けた健康診断・検診項目に○をつけましょう。 ※複数受診しても最大 5 ポイントです。

受けた健康診断・検診	受診日	会場又は医療機関	ポイント
健康診断（ 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 (複数受診しても5ポイント)



NO.2 健康づくりチャレンジ！

「A 運動」・「B 食事」・「C その他健康に関すること」・「D イベントまたは教室」のなかから
1 日 3 項目以上取り組めたら日付を記入し、取り組んだ区分 3 つ以上に○をつけましょう。

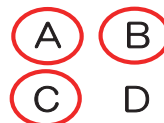
まずは 20 日取り組んで 10 ポイント獲得しましょう！！

【例】 5 月 10 日に

- ★30 分以上運動した (A 運動)
 - ★薄味・減塩に取り組んだ (B 食事)
 - ★3 回以上歯磨きをした (C その他健康に関すること)
- 実施できたら、日付を入れて「A・B・C」に○をつけましょう。

記入例

5/10



○が3つつかないとポイント獲得できないよ！



実施できた日 (月 / 日) 連続でなくても大丈夫！できた日を記入しましょう。										ポイント
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	10 ポイント ↑
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	最終日	10 ポイント ↑
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	A B C D	



ポイントを確認しましょう！

獲得ポイント

NO.1

5

+

NO.2

10

=

合計

15 ポイント
達成!!

裏面のアンケートへ