

チャレンジ 健康マイレージ記録

1. 健康診断・検診を受ける！

必須	検診項目(○で囲ってください)
健康診断 ・ 検診	特定健診・人間ドック・脳ドック・妊産婦健診・乳幼児 する健康診断・胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん 骨粗しょう症の検診・その他(

2. 目標を決めて健康づくりに15日間取り組む!

『運動・食事・その他』の
目標が思いつかない方は

中学生以上の方はこちら

	運 動	
目 標		
例	階段で移動する/30分ウォーキングする	3食規則

小学生以下の方はこちら

【こどもマイレージ】 おうちの人と相談して健康づくりの目標を2つ

①

目標を3つ(こどもマイレージは2つ)達成で

	記入例	記入例 (こども)	1	2	3	4	5	6
日 付	11/15	11/15	/	/	/	/	/	/
運 動	○ ←	3 つ で 達 成	○	○	○	○	○	○
食 事	○ ←		○	○	○	○	○	○
その他	○ ←		○	○	○	○	○	○
こども①	○	○	○	○	○	○	○	○
こども②	○	○	○	○	○	○	○	○

健診・検診の受診と、15日間の健康づくりお疲れ様でした！健康に関するイベントに

栄養相談、特定保健指導、市民公開講座、元気アップ教室、脳力アップ教室、
骨こつパワーアップ教室、糖尿病予防教室、腎臓病予防教室、2歳児教室、
離乳食教室、さつきマラソン、ふれあいウォーク、献血 など

どちらか記入必須

マイレージ 健康

	受けた会場／医療機関	日付
健診・医療機関／職場／学校等で実施 ・乳がん・歯科・肝炎ウイルス・)		/

項目で目標を1つずつ考えてください。
市ホームページに目標の例があるので参考にしてください。



食 事	その他健康に関すること
正しく食べる／塩分を控え薄味にする	6時間以上の睡眠時間を確保する／1日3回歯磨きをする／禁煙する

決めよう！（例：朝ご飯を食べる／ゲームを2時間以内にする／早寝早起きをする）

② _____

きた日付を記入して項目に○をつけましょう。

7	8	9	10	11	12	13	14	15
/	/	/	/	/	/	/	/	/
○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○

参加しない方は、**チャレンジ完了**です！アンケートに答えて抽選の応募にお進みください。

健康や運動に関するイベントや教室に参加した方は、
商品券が当たる抽選と、鹿沼の特産品が当たる抽選の**両方**に参加できます！

日付	参加したイベント・教室を記入
/	

WEB申し込みは
こちらから▼

