

# チャレンジ15 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）	受けた会場/医療機関	日付
健康診断	特定健診・人間ドック・脳ドック・妊産婦健診・乳幼児健診・医療機関/職場/学校等で実施する健康診断		/
検診	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・歯科・肝炎ウイルス・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』の項目で目標を1つずつ考えてください。

中学生以上の方はこちら

目標が思いつかない方は市HPに目標の例があるので参考にしてください。

鹿沼市 健康マイレージ

	運動	食事	その他健康に関すること
目標			
例	階段で移動する/30分ウォーキングする	3食規則正しく食べる/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

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）

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_

目標を3つ(こどもマイレージは2つ)達成できた日付を記入して項目に○をつけましょう。

	記入例	記入例 (こども)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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。

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

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▼



どちらか記入必須

