

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 <small>(複数受診しても5ポイント)</small>



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。

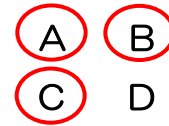
まずは20日取り組んで10ポイント獲得しましょう！！

【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	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	
C D	C D	C D	C D	C D	C D	C D	C D	C D	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	
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B	
C D	C D	C D	C D	C D	C D	C D	C D	C D	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



アンケートにお答えください



- ① あなたの加入している健康保険は何ですか？
 1.国民健康保険 2.社会保険（本人） 3.社会保険（扶養）
 4.後期高齢者医療 5.その他（ ）
- ② 健康マイレージ事業を何で知りましたか？
 1.広報かぬま 2.健康ガイドブック 3.ホームページ
 4.市が実施する健診や教室 5.医療機関 6.友人・知人
 7.SNS（LINE、Xなど） 8.その他（ ）
- ③ 健康マイレージを始めたきっかけについて
 1.自分の健康のため 2.家族や知人に勧められた 3.景品が欲しいから
 4.その他（ ）
- ④ 健康診断の受診について
 1.定期的に受診している 2.マイレージを機に受診した 3.受診していない
- ⑤ がん検診・その他検診について
 1.定期的に受診している 2.マイレージを機に受診した 3.受診していない
- ⑥ 健康づくりに取り組んだことに対して現在の意識はどの程度ですか？
 【食 事】に関して（ 1.高 い ・ 2.普 通 ・ 3.低 い ）
 【運 動】に関して（ 1.高 い ・ 2.普 通 ・ 3.低 い ）
 【睡 眠】に関して（ 1.高 い ・ 2.普 通 ・ 3.低 い ）
 【 歯 】に関して（ 1.高 い ・ 2.普 通 ・ 3.低 い ）
- ⑦ 健康マイレージ事業に参加してみてどうでしたか？（複数回答可）
 1.楽しく参加できた 2.継続するのが大変だった 3.体調がよくなった
 4.今後も継続して取り組む 5.その他（ ）

お疲れ様でした。 このまま健康づくりを継続しましょう！

フリガナ 氏名			生年月日	年	月	日
住所	〒 -			性別	男 ・ 女	
電話番号	自宅（ ） -		携帯（ - ）			
商品券・寄付の希望 （希望に○）	【健康づくりで社会貢献】 鹿沼市共通商品券 ・ 栗野商品券 ・ 東日本盲導犬協会に寄付					
当選した場合の 受け取り窓口 （希望に○）	健康課・コミセン（板荷・西大芦・加蘇・北犬飼・南摩・南押原・東大芦） 菊沢・北押原・東部台・栗野・粕尾・永野・清洲 ※ コミュニティセンターを希望する場合、地区を○で囲んでください。 ※ コミュニティセンターを希望した場合でも、受け取り窓口の集中を避けるため、健康課窓口になる場合があります。					

※商品券の希望欄に記入がない場合は、東日本盲導犬協会に寄付希望とみなします。

※当選者には3月末頃に当選通知および商品券引換はがきを送付します。

※応募締切 令和7年3月3日（月）まで（郵送の場合 当日消印有効）