

☆健康づくりの取組目標を立てよう☆

取組目標	自由目標:
歯	毎食後に歯磨きをする
体重測定	体重を計測する

☆毎日の健康づくりの取組を記録しよう☆

項目 \ 月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組目標																
歯																
体重測定																
スタンプポイント対象事業																
ポイント小計																

項目 \ 月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組目標																
歯																
体重測定																
スタンプポイント対象事業																
ポイント小計																

☆健診(検診)の受診月を記録しよう☆

毎日 ポイント合計	
--------------	--

健診(検診)を受けた (令和3年2月~令和4年1月の間)	特定健診・人間ドック・職場健診	年	月	健診 ポイント 10	40歳未満
	がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺)	年	月		
	歯科健診	年	月		

☆あなたのポイントは・・・☆

毎日ポイント合計 + 健診ポイント = ポイント

☆60ポイント以上貯まったら下記に記入し、賞品ゲットの抽選にチャレンジ☆

氏名		年齢	歳	希望する賞品の記号 (A~S)
住所	〒 -	電話番号 (日中連絡がつく番号)		

◎記載された個人情報は、当事業以外には使用しません。

☆アンケートにご協力ください☆ 下記のうち、該当するものに○をつけてください。

- ①マイレージへの参加にあたり、新たな健康づくりの取組を始めましたか？ はい・いいえ
- ②マイレージ期間中は健康に対する意識が高まりましたか？ はい・いいえ・どちらともいえない
- ③チャレンジの前と後で体重の変化はありましたか？ はい⇒1kg以上減った・1kg以上増えた
変わらない(±1kg未満)・わからない
- ④チャレンジの前と後で変化があった生活習慣に○をつけてください
薄味にした・野菜量が増えた・食事バランスが良くなった・運動量が増えた・禁煙した
その他()

ご協力ありがとうございました。