

# 健康チャレンジシート【提出用】

受付番号

/ 受付日

## STEP1 健康のために取り組みたい目標を記入しよう

取組目標1		体重測定	体重を測る
取組目標2		血圧測定	血圧を測る
		歯と口の健康	デンタルフロスや歯間ブラシなどを使う

## STEP2 健康づくりの取組を記入しよう



オンラインで提出する方はこの表をカメラで撮って、添付してください。

項目/日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組目標1																
取組目標2																
体重測定																
血圧測定																
歯と口の健康																
ポイント対象活動																
ポイント小計																

項目/日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組目標1																
取組目標2																
体重測定																
血圧測定																
歯と口の健康																
ポイント対象活動																
ポイント小計																

## STEP3 健診・検診の受診年月を記入

健康づくり  
ポイント合計

健診・検診を受けた (令和7年2月～ 令和8年1月の間)	◆生活習慣病予防の健診(特定健診・人間ドック・職場健診等)	R	年	月	健診・検診 ポイント 10	<input type="checkbox"/> ←健診・検診を受けていない方はここにチェック <input checked="" type="checkbox"/>
	◆がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺)	R	年	月		
	◆歯科健診(歯周病検診を含む)	R	年	月		

STEP4 あなたの健康づくりポイント + 健診・検診ポイント = 合計  ポイント

合計50ポイント以上たまったら、下記に記入して、賞品の抽選に応募しよう

氏名		年齢	歳	希望する賞品の記号 A～Tから1つ選ぶ
住所	TEL			
団体の一員として参加する場合は、団体名・リーダー名を記入		団体名	リーダー名	

※記載された個人情報は、当事業以外には使用しません。

## STEP5 10人以上で参加した元気静岡マイレージ応援パートナー(リーダー)の方のみ記入

健康チャレンジシートを10人以上提出した応援パートナーの方は、追加抽選に応募できます。

応援パートナー名	団体名	リーダー名	チャレンジシート枚数 (わかる範囲で構いません)	希望する賞品の記号 ㊶～㊸から1つ選ぶ
----------	-----	-------	-----------------------------	------------------------

※団体名、リーダー名を正確に記入し、不備があると団体人数にカウントされませんのでご注意ください。

アンケートへのご協力をお願いいたします。

該当するものに○をつけてご回答ください。

- (1) マイレージの参加にあたり、新たな健康づくりの取組をはじめましたか? ①はい ②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? ①はい ②いいえ ③どちらともいえない  
 (3) 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(複数回答可)  
 ①薄味にした ②野菜の摂取量が増えた ③食事のバランスが良くなった ④運動量が増えた ⑤禁煙した  
 ⑥その他( )