

1 健康づくりの取組目標を立てよう

取組目標	自由目標:
歯	デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具を使用する
体重測定	体重を計測する
血圧測定	血圧を計測する

2 「健康づくりの取組記録表」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影して、画像を添付してください。

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

健康づくり
ポイント合計

3 健診(検診)の受診月を記入しよう

健診(検診)を受けた (令和6年2月～令和7年1月の間)	生活習慣病予防の健診(特定健診、人間ドック等) がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺) 歯科健診	年 月 年 月 年 月	健診(検診) ポイント 10	40歳未満
---------------------------------	--	-------------------	----------------------	-------

あなたのポイントは

健康づくりポイント合計 + 健診ポイント(検診) = ポイント

4 60ポイント以上たまったら下記に記入し、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～Sから1つ選ぶ
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 ・ 野菜の摂取量が増えた ・ 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。