

年に1度は健康診断を受けましょう!



### 3 40歳以上の方は、必ず健診(検診)を受診して10ポイント獲得!

令和6年2月～令和7年1月の間に受診した、以下の健診(検診)が対象です。  
対象➡特定健診・人間ドック・職場健診・がん検診・歯科健診

40歳未満の方で、健診(検診)を受診する機会がない方は、「40歳未満」に○を付けてください。  
その場合は健診(検診)のポイントがつかないので、健康づくりの目標に取り組んで60ポイント以上ためましょう!

受けた健診(検診)に○をつけ、年月を記入し、健診(検診)ポイントの10に○を付けてください	生活習慣病予防の健診(特定健診、人間ドック等)	R6年 9月	健診(検診)ポイント ⑩	40歳未満
	がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺) 歯科健診	R6年10月 年 月		

### 4 60ポイント以上たまったら健康チャレンジシートを提出しよう!

窓口や郵送で提出する場合は、健康チャレンジシート(提出用)に、住所、氏名、電話番号、年齢、希望する賞品の記号を1つ記入してください。

窓 口 へ 提 出 受付時間/8:30~17:00(土日祝日、年末年始除く)

区	提出窓口	電話番号	所在地
葵	健康づくり推進課	221-1376	葵区追手町5-1(市役所静岡庁舎12階)
	城東保健福祉センター	249-3180	葵区城東町24-1
	東部保健福祉センター	261-3311	葵区千代田7丁目8-15
	北部保健福祉センター	271-5131	葵区昭府2丁目14-1
	藁科保健福祉センター	277-6712	葵区羽鳥本町5-10
駿河	南部保健福祉センター	285-8111	駿河区曲金3丁目1-30
	長田保健福祉センター	259-5112	駿河区鎌田574-1
	大里保健福祉センター	288-1111	駿河区中野新田57-5
清水	清水保健福祉センター	348-7711	清水区渋川2丁目12-1
	蒲原保健福祉センター	385-5670	清水区蒲原721-4

郵 送 で 提 出 (郵送料は自己負担となります)

〒420-8602 静岡市葵区追手町5-1 静岡市健康づくり推進課「元気静岡マイレージ」担当宛て

オンラインで提出



二次元バーコードまたはURLから申請フォームへ。  
必要事項を入力し、健康チャレンジシート【提出用】の「2健康づくりの取組記録表」の画像を添付し提出します。

URL:<https://logoform.jp/f/svjvU>

窓口まで行く時間がない…  
郵便で送るのは面倒…  
そんなあなたに!



©清水区 シズラ