

令和7年度

健康 ◆ 幸せ ◆ チャレンジ大作戦



しもつけ健康マイレージポイントカード

受付印・受付番号

氏名			性別	男 ・ 女 ・ その他
電話	() —	生年月日	大/昭/平	年 月 日
住所	〒 — 下野市			
記念品	① デマンド交通利用券・5回分 ② 道の駅しもつけ商品券500円券・2枚 ③ ふれあい館プール券・3回分 ④ ふれあい館入浴券・5回分 ⑤ ゆうゆう館入浴券・5回分 ⑥ きらら館トレーニング室利用券・3回分	⑦ ひよりKitchenお食事券500円券・2枚 ⑧ 喫茶室Cafe Pause〜風〜お食事券500円券・2枚 ⑨ マツガミネコヒービルザング 103お食事券500円券・2枚 ⑩ 10picnic tablesお食事券500円券・2枚 ⑪ ゆうがおパーク商品券500円券・2枚 ⑫ 市内スポーツ施設2時間利用券・3回分	希望する記念品の数字を下枠に記入してください	
	①②は利用期限なし・③～⑫は1年間有効			

健康マイレージの参加アンケートにご協力をお願いします。あてはまる項目に○印をつけてください。

1. 健康マイレージへは参加したことがありますか？	①初めて ②2回以上参加 → () 回目
2. 健（検）診は毎年受けていますか？	①はい ②いいえ
3. 健康に気を付けたい項目はどれですか？	①食事 ②運動 ③休息 ④禁煙 ⑤その他 ()
4. 健康マイレージ参加へのきっかけは何ですか？	①健康づくりのため ②記念品のため ③家族・友人の勧めで ④その他

※国民健康保険の加入者のみお答えください。本マイレージ事業の効果の検証のために、医療費に関する個人データを
確認させていただく場合がございます。(氏名等の公表はしません) 了承しない場合は右枠に✓を入れてください。

ステップ1

健康診断を受けよう！

	20～39歳の方	40歳以上の方
健康診断	☐ ヤング健診 ☐ 職域健診 ☐ 人間ドッグ ※定期受診は対象外	☐ 特定健康診査 ☐ 職域健診 ☐ 人間ドッグ ※定期受診は対象外
がん検診等	☐ 子宮頸がん検診 ※今年度対象の女性 ☐ 乳がん検診 ※35歳～39歳の方) ☐ その他がん検診	がん検診（胃・肺・大腸・ 前立腺・子宮・乳） ・胃ハイリスク・胃内視鏡・ 肝炎ウイルス・骨密度

いづれか どちらか どちらか

20-39歳の方は
どちらかの受診
40歳以上の方は
両方の受診で
クリアとなります

ステップ2

健康事業に参加しよう！

参加日	参加した事業名	スタンプ
/		スタンプ
/		スタンプ

参加日と事業名を
枠内に記入
してください。
職員から
スタンプをもらって
クリアとなります。

- ◆ 対象の事業のうち、1つ以上に参加するとステップ2達成となります。
- ◆ 下野市役所以外で献血をした場合、申請時に献血カードの提示が必要です。
- ◆ 事業によっては、後日、健康増進課窓口にてスタンプを押印するものがあります(※詳細は健康マイレージ説明書を参照)
- ◆ 対象者以外の歯周病検診受診者は、受診先の歯科医院による証明書の記入が必要です(※市内医療機関に限る)
- ◆ スタンプが全て押印されている状態で提出をお願いいたします。(不足している場合は無効となる場合もあります。)

ステップ3

健康習慣を28日以上続けて、**70ポイント以上** 獲得しよう！

食事	運動
① 朝食を食べる	① 筋トレをする
② 食事はよく噛んで20分以上かけて食べる	② 1日30分以上運動する
③ 汁物は1日1回にする	③ ラジオ体操をする
④ 間食(おやつ)を食べない	④ 6000歩以上ウォーキングする
⑤ 就寝3時間前までに夕食を摂る	⑤ ストレッチで心も体もリラックス
⑥ 野菜料理を1日5品以上摂る	⑥ 2階分以上階段をのぼる
その他	◆ 1個達成すると1ポイント獲得、 1日で最大3ポイント獲得できます ◆ チャレンジ目標の達成は連続28日 以上40日以内に70ポイント以上 獲得すると達成になります。
① 体重を測る	
② 6時間以上睡眠を摂る	
③ 禁煙または休肝日 ※喫煙者・普段飲酒をする者のみ	
④ 毎食後、歯磨きをする	
⑤ 時間を決めて血圧を測る	
⑥ 健康事業・地区活動へ参加	

左記のチャレンジ目標の
「食事」「運動」「その他」から
それぞれ1個ずつ選んで
合計で3個選択してください。

★記入方法

日付と「食事」「運動」「その他」
欄の達成できた目標の数字を
記入して、
その日の**ポイントの合計を記入**
してください。(3以上にはなりません)
最後にポイント数を合計して、
合計欄に記入してください。

日数		日付	食事	運動	その他	ポイント	日数		日付	食事	運動	その他	ポイント	日数		日付	食事	運動	その他	ポイント
記入例		4/5	①		④	2														
1週間	1	/					3週間	15	/						5週間	29	/			
	2	/						16	/							30	/			
	3	/						17	/							31	/			
	4	/						18	/							32	/			
	5	/						19	/							33	/			
	6	/						20	/							34	/			
	7	/						21	/							35	/			
2週間	8	/					4週間	22	/						最終週	36	/			
	9	/						23	/							37	/			
	10	/						24	/							38	/			
	11	/						25	/							39	/			
	12	/						26	/							40	/			
	13	/						27	/					ステップ3 合計ポイント						
	14	/						28	/											
																		/70		

28日間お疲れ様でした！これであなたも健康習慣を達成できましたね！

1. このマイレージがきっかけで続けられている健康習慣はありますか？	①ある ②いいえ
2「ある」と答えた方は、STEP 3のどの項目ですか？	食事（1・2・3・4・5・6） 運動（1・2・3・4・5・6） その他（1・2・3・4・5・6）
3. これからも続けられると思いますか？	①はい ②いいえ

回答ありがとうございました。これからも健康づくりにご協力ください。