

A～Dの健康づくりメニューに取り組んでポイントをためましょう(ポイントは自己記入式です)。

健康知立
マイレージ
参加方法

健康づくりをして
ポイントをためよう
対象期間
令和7年5月1日(木)～令和8年1月31日(土)

50ポイントたまったら
参加賞と「まいか」に
交換しよう

参加賞や「まいか」
を使ってお得を
ゲット

チャレンジシートはホームページからダウンロードできます。

A

レッツ健(検)診ポイント(健診や予防接種を受けよう！)
ポイント数：1健(検)診につき5ポイント(ただし、妊産婦健診は受診1回につき1ポイント)



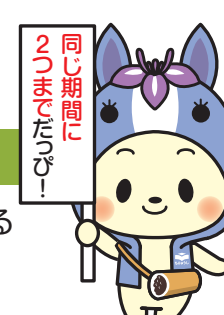
項 目	実施日				ポイント数
一般健診	令和	年	月	日	5
胃がん検診	令和	年	月	日	5
大腸がん検診	令和	年	月	日	5
肺がん結核検診	令和	年	月	日	5
乳がん検診	令和	年	月	日	5
子宮がん検診	令和	年	月	日	5
肝炎ウイルス検診	令和	年	月	日	5
前立腺がん検診	令和	年	月	日	5
歯科健診	令和	年	月	日	5
骨粗しょう症検診	令和	年	月	日	5

項 目	実施日				ポイント数
脳ドック検診	令和	年	月	日	5
妊産婦健診	令和	年	月	日	1
//	令和	年	月	日	1
//	令和	年	月	日	1
予防接種(ワクチン名)					
()	令和	年	月	日	5
()	令和	年	月	日	5
()	令和	年	月	日	5

合計
ポイント A

B

チャレンジ健康づくりポイント(健康づくりを習慣にしよう！)
ポイント数：30日チャレンジで25ポイント



チャレンジ目標を決めよう 下の①～⑬から選んで目標欄に記入しましょう

栄養・食生活

①朝食を毎日食べる
②よくかんで食べる
③1日3食しっかり食べる
④主食・主菜・副菜をバランスよく食べる

身体活動・運動

⑤運動をする
⑥体重を測る
⑦ウォーキングをする
⑧エレベーターを使わず階段を使う

休養・こころの健康

⑨十分な睡眠、休養をとる
⑩禁煙にチャレンジする
⑪休肝日をつくる
⑫毎食後歯磨きをする
⑬歯間ブラシやデンタルフロスを使う
⑭その他(目標を自分で決めよう)

喫煙・禁酒

歯・口腔の健康

その他

チャレンジ目標(目標番号)									
《チャレンジ期間》		月		日から30日間					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚

心身の変化、取り組んだ感想について記入しましょう

合計
ポイント B 25

チャレンジ目標(目標番号)									
《チャレンジ期間》		月		日から30日間					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚

心身の変化、取り組んだ感想について記入しましょう

合計
ポイント B 25

C

ボランティア・健康に関するイベント・地域活動へGO！ポイント
ポイント数：1回の参加につき5ポイント

活動内容	活動日				ポイント数
	令和	年	月	日	5
	令和	年	月	日	5
	令和	年	月	日	5
	令和	年	月	日	5

活動内容	活動日				ポイント数
	令和	年	月	日	5
	令和	年	月	日	5

合計
ポイント C

D

スタンプポイント
イベントに参加し、スタンプを押印してもらってください。ポイント数：1回の参加につき10ポイント。

スタンプ押印イベント	スタンプ	ポイント数
市民歩け歩け運動 開催日：5月11日(日) (ゴールにて、スタンプ押印)	印	10
こころの講演会 開催日：8月9日(土) (受付時に、スタンプ押印)	印	10

スタンプ押印イベント	スタンプ	ポイント数
福祉健康まつり 開催日：12月7日(日)	印	10
わくわくウォーキング 開催日：11月1日(土) (スタート受付時に、スタンプ押印)	印	10

合計
ポイント D

各分野の
合計
ポイント

A

+

B

+

C

+

D

=

合計ポイント

合計ポイントが50ポイントに達したら、下記太枠内を記入して保健センターまたは回収箱へ提出しましょう

健康知立マイレージ(参加賞・「まいか」交付・賞品抽選)申込書

知立市長様

■参加賞、「まいか」交付にあたり、知立市内に住所を有することを確認するため、住民基本台帳を閲覧することに同意します。

氏 名	(自筆)	性別(男・女)	生年月日	(歳)
住 所			電話番号	日中連絡がつく番号を記入してください。

住所が市外の方は勤務先または学校

アンケートにご協力下さい

1

チャレンジシートの提出は、令和7年5月1日以降(令和7年度)何回目ですか。
令和7年度()回目

2

健康知立マイレージに参加したきっかけを教えてください。
①健康づくりに興味があったため ②内容的におもしろそうだったため ③参加賞や賞品に魅力を感じたため
④家族や知人に勧められたため ⑤職場から勧められたため ⑥以前参加し良かったため
⑦その他()

3

ご自身の健康づくりについて教えてください。
①以前から健康づくりに関心がある ②健康知立マイレージをきっかけに健康づくりに関心をもった ③健康づくりに関心はない

☐ チャレンジシートとアプリの併用はしていません(併用していない場合はチェックをお願いします)