

令和2年度 臼杵市

健康マイレージ

コロナに
負けるな!

臼杵市では、市民の健康づくりを応援し健康寿命を延ばすことを目的に「臼杵市健康マイレージ事業」を行っています。

受付期間：令和2年9月1日(火)～令和3年1月15日(金)

応募手順

詳細は4ページの参加要項をご覧ください

① 3つの健康づくりに取り組んで 40点を貯める!

スペシャル
チャンスに
挑戦せずに
応募しても
OK!

40点を貯めながら
スペシャルチャンスに
挑戦してみよう!

② スペシャルチャンス

(A. 受けよう健診、B. 計測しよう)に挑戦する!
Aのみ、Bのみ、両方挑戦、いずれもOKです!

下記両方に
応募ができる!

**最大3,000円分の
商品券が当たる!**

※個人参加、スペシャルチャンス2つ、
計3つの抽選がすべて当たった場合

③ 応募する

～40点貯まった方への賞品～

- ★個人参加 **2,000円分**の商品券
- ★グループ参加 **10,000円分**の商品券

★グループ団結賞 一体感が感じられる
上位10グループに贈呈

★参加賞 どり～むスタンプ引換券、
おおいた歩得ポイント、他粗品

併せて
300名に
当たる!

応募者
全員に贈呈!

③ 応募する

～スペシャルチャンスに
挑戦した方への賞品～

各350名様に当たる!

★スペシャルチャンス1つあたり
500円分の商品券

※スペシャルチャンスのみ
応募はできません

<お問合せ・郵送先> 臼杵市役所 保険健康課
〒875-8501 臼杵市大字臼杵72番1

TEL: 0972-63-1111 (健康マイレージ担当)

① イベントに参加しよう!

対象：令和2年8月1日～令和3年1月15日のイベント

★ イベントに参加すると、
1 イベントにつき **5 点** 獲得!

★ うすき石仏ねっこの加入、
アプリ「おおいた歩得」インストールで **各 10 点** 獲得!
(それぞれ既に登録されている方も各 10 点獲得です)

例

- ボランティア、サロン、教室等の社会活動
- 清掃活動、スポーツ大会等の地区・市のイベント
- 健康に関するイベント 等



② 1か月チャレンジ～運動～

取組期間：令和2年8月1日～令和3年1月15日の30日間

★ 30日間、「運動」に取り組みましょう。
取り組んだ日1日につき **1 点** 獲得!!

例 家で体操、動画を見ながら筋トレ、散歩 等

おすすめ!

臼杵市ではひとり1スポーツの実戦を推奨しています。臼杵市ホームページでウォーキングコースを紹介していますので、ぜひご覧になって歩いてみてください♪

ちなみに・・・
1日3276歩以上歩くと
認知症予防になるよ♪
3 みんな
2 にこにこ
7 なかよく
6 むりせず
歩こう



③ 1か月チャレンジ～運動以外～

取組期間：令和2年8月1日～令和3年1月15日の30日間

★ 30日間、「健康づくり」に取り組みましょう。
取り組んだ日1日につき **1 点** 獲得!!

例 検温する、手洗いの徹底、野菜から食べる 等

おすすめ!

大分県ではうま塩(減塩)プロジェクトを進めています。減塩に役立つ「うま塩レシピ」や「うま塩認定店」を大分県ホームページで紹介していますので、日頃の食事を見直す機会として、ぜひご覧ください♪



スペシャル チャンス

上記①～③の点数を貯めながら
A、Bに挑戦しましょう!

※スペシャルチャンスの方のみ
応募はできません。

A. 受けよう健診

※健診とは、病院で定期的に受ける
検査ではなく健康診断のことです

対象：令和2年1月1日～12月31日に受けた健診

★ 特定健診、若年者健診、職場の健診、後期高齢の
健診等の健診を受けましょう。



B. 計測しよう

②、③の1か月チャレンジの
期間と重なってもOK!

取組期間：令和2年8月1日～令和3年1月15日の30日間

★ 体重や体脂肪率等、改善したい数値の目標を決め、
30日間目標に向かって取り組みましょう。

★ 初日と30日目の値を記入し、30日間の変化を確かめましょう。



取組内容記入欄

本ページに取組内容を記入しましょう。

日 付	参加したイベント名 (2 つまで記入できます)
うすき 石仏ねっと	カードの氏名横に8桁の数字があります 8桁の数字:
おおいた あるとつく 歩得	メニュー>アプリID確認からIDが確認できます ID:

各5点
獲得

各10点
獲得

①+②+③
合計

点

40点貯まったら応募ができます

① 最大30点

点

取組期間 () 月 () 日から 30 日間

取組内容 ()

※グループ参加の場合、
全員が同じ期間中、
同じ運動に取り組ま
す

自身が
できた日に
チェック

start!	1	2	3	4	5	6
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	7	8	9	10	11	12
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	13	14	15	16	17	18
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	19	20	21	22	23	24
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	25	26	27	28	29	30
	日目	日目	日目	日目	日目	日目

チェックしておくとか集計しやすいです /

グループ全員が取り組んだ日数

日

できた日1日につき
1点獲得!

② 最大30点

点

取組期間 () 月 () 日から 30 日間

取組内容 ()

※グループ参加の場合、
全員が同じ期間中、
同じ健康づくりに取
り組めます

自身が
できた日に
チェック

start!	1	2	3	4	5	6
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	7	8	9	10	11	12
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	13	14	15	16	17	18
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	19	20	21	22	23	24
	日目	日目	日目	日目	日目	日目
	25	26	27	28	29	30
	日目	日目	日目	日目	日目	日目

チェックしておくとか集計しやすいです /

グループ全員が取り組んだ日数

日

できた日1日につき
1点獲得!

③ 最大30点

点

いずれかに○

受けた健診	特定健診・若年者健診・職場の健診 後期高齢の健診・その他 ()
受 診 日	令和 2 年 月 日
場 所	

いずれかの項目の数値を記入

HbA1c	
空腹時血糖	
随時血糖	

※項目が健診にない
場合、健診結果の
写しを付けて応募
してください。

取組期間 () 月 () 日から 30 日間

取り組みやすい目標にしよう!

目 標

1日目の値		30日目の値	
-------	--	--------	--

例

体重を増やさない、体脂肪率を1%減らす
1 分間片足立ちができるようになる 等

体重等が書きづらい場合は30日目に「-0.5kg」
のようにどれくらい変わったかを書いてOK!

申請書

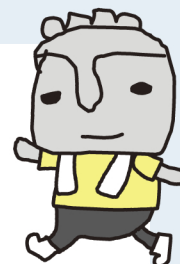
下部の参加要項確認後、個人参加、グループ参加ともに1人1枚申請書の記入をお願いします。
記入していただいた情報については、健康マイレージの抽選目的以外には一切使用しません。

申請日 年 月 日

いずれかにチェックをお願いします。 ☐ 個人参加 ☐ グループ参加 → グループ名(人数): (人) グループ代表者氏名:	
(ふりがな) 名前	
生年月日/年齢	T・S・H 年 月 日 / () 歳
住 所	〒 -
電話番号(日中つながる番号)	
健康保険証の種類	いずれかに○をお願いします。 社保・国保・後期高齢・その他
取 組 内 容	点数合計 ① + ② + ③ 点 ※40点以上からの応募です。3ページの 取組内容も必ず記入をお願いします。
	スペシャルチャンス(A) ～受けよう健診～ いずれかに○をお願いします。 挑戦した ・ 挑戦していない
	スペシャルチャンス(B) ～計測しよう～ いずれかに○をお願いします。 挑戦した ・ 挑戦していない

参加要項

必ずご一読ください!



- 【参加資格】 平成14年4月1日以前生まれの方
★個人参加：臼杵市に住民票がある方
★グループ参加：1グループ5人以上
(うち3人以上は臼杵市に住民票がある方を含むこと)

- 【応募方法】 ①「個人参加」または「グループ参加」を決めます。
②2ページの健康づくりに取り組み、その内容を3ページの「取組内容記入欄」に記入します。スペシャルチャンスに挑戦した方はその内容も記入します。
③40点以上貯まったら、本ページの申請書を記入し、提出します。
※グループ参加の場合、代表者の方がグループ全員分の申請書を取りまとめて、提出をお願いします。

- 【提出方法】 ★郵送・持参の場合 下記申請先へ提出をお願いします。
★メールの場合 右のQRコードを読み取ってください。



- 【申請先】 臼杵市役所臼杵庁舎保険健康課(13番窓口)、野津庁舎市民生活推進課、
臼杵市中央公民館、野津中央公民館、各市内連絡事務所

- 【申請期限】 令和3年1月15日(金)まで 消印有効

- 【賞 品】 ★令和3年3月中旬発送予定です。
★グループ参加の場合、代表者に送ります。
★応募者多数の場合は抽選となります。
★個人参加とグループ参加の当選確率は同じです。

受付印
(職員用記入欄)