

# 【記入例（3ページ目）】

## 取組内容記入欄

本ページに取組内容を記入しましょう。

40点以上で  
応募ができます。

①

日付	参加したイベント名（2つまで記入できます）
8/3	地区の清掃
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：12345678
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：1234567891



各5点獲得

各10点獲得

①+②+③  
合計

66 点

40点貯まったら応募ができます

① 最大30点

25 点

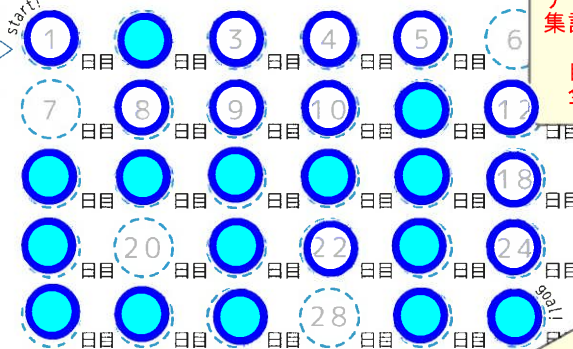
②

取組期間（12）月（1）日から30日間

取組内容（ラジオ体操）

※グループ参加の場合、全員が同じ期間中、同じ運動に取り組みます

自身ができた日にチェック



グループ参加の場合、下記のようにチェックのしるしを分けておくと集計しやすいです。

自身ができた日 ○  
全員ができた日 ●

できた日1日につき1点獲得!

② 最大30点

26 点

チェックしておくとお集計しやすいです!

グループ全員が取り組んだ日数

● = 15 日

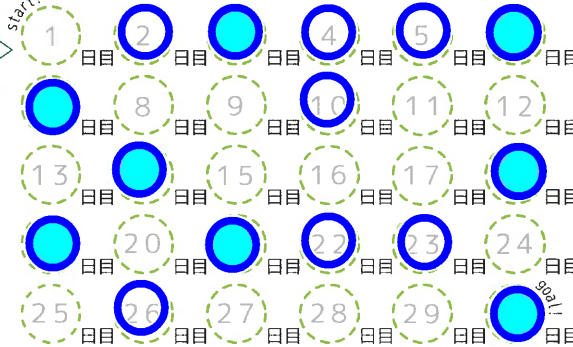
③

取組期間（8）月（25）日から30日間

取組内容（夕食後は何も食べない）

※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みます

自身ができた日にチェック



自身ができた日1日につき1点です。

できた日1日につき1点獲得!

③ 最大30点

15 点

チェックしておくとお集計しやすいです!

グループ全員が取り組んだ日数

● = 8 日

A

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 1 月 20 日
場所	市民健康管理センター

いずれかの項目の数値を記入

HbA1c	5.2
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。

臼杵中央公民館（巡回健診）、厚生連等受けた場所を記入しましょう。

B

取組期間（8）月（25）日から30日間

取り組みやすい目標にしよう!

目標 体重を0.4kg減らす

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!

1日目の値 78.0kg 30日目の値 77.5kg

# 【記入例（4ページ目）】

## 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 3 年 1 月 10 日

いずれかにチェックをお願いします。	
<input type="checkbox"/> 個人参加 <input checked="" type="checkbox"/> グループ参加 → グループ名(人数): <u>すきすきう♡ (5人)</u>	
グループ代表者氏名: <u>野津 花子</u>	
(ふりがな) 名前	<u>うすき たろう</u> <b>臼杵 太郎</b>
生年月日/年齢	T・ <b>㊟</b> ・H <b>42</b> 年 <b>6</b> 月 <b>15</b> 日 / ( <b>53</b> )歳
住所	〒 <b>875-8501</b> <b>臼杵市大字臼杵72番1</b>
電話番号(日中つながる番号)	<b>0972-63-1111</b>
健康保険証の種類	いずれかに○をお願いします。 社保・ <b>㊟</b> 国保・後期高齢・その他
取組内容	点数合計 <b>㊟ + ㊟ + ㊟</b> <b>66</b> 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。 <b>㊟</b> 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。 <b>㊟</b> 挑戦した・ 挑戦していない

スペシャルチャンスに挑戦していても、㊟、㊟、㊟に取組んで40点以上貯めなければ応募できません。

### 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「取組内容記入欄」に記入します。スペシャルチャンスの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。

メールでの申請ができるようになりました!

- 【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)