

<記入例>

取組内容記入欄

受診日 《R.1.1 ~ 12.31》	令和 8 年 6 月 10 日
場 所	市民健康管理センター

①受けよう健診

50 ポイント

(配点)
50 ポイント

10 ポイント あるとつく ID : k 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

あるとつく ID の確認方法
アプリを開く⇒右上のメニュー (≡)⇒アカウント設定⇒kid(k から始まる 10 桁の数字)

日付(7/1~12/31)	参加したあるとつくミッション
5 ポイント 7 月 14 日	(例) パークゴルフ場を利用しよう パークゴルフ
5 ポイント 9 月 2 日	(例) 国宝臼杵石仏の散策を楽しもう 諏訪山体育館のトレーニング室で運動

②参加しよう・やってみよう

20 ポイント

(配点)
最大 20 ポイント

グループ参加では全員が同じ期間・同じ健康づくりに取り組みます

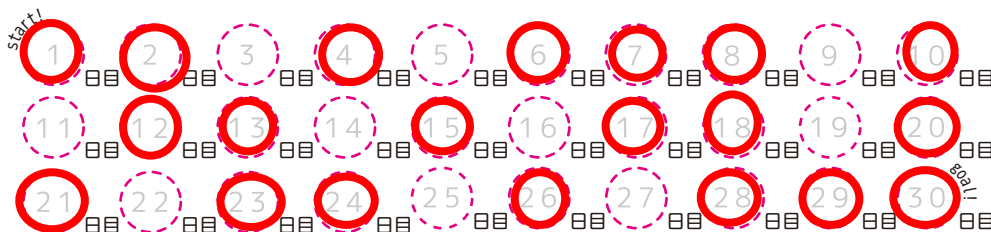
取組期間 ※R.8.7.1 ~ 12.31 の期間内

7 月 1 日から連続した30日間

取組内容 (いずれか 1 つチェックし、ご記入ください)

- ☒ ウォーキング 1 日 (8,000 歩) 以上歩く
☐ ウォーキング 1 日 (分) 以上歩く
☐ その他 (目標)

※体調やお身体の状態にあわせて、体操やストレッチなどウォーキング以外の目標でもかまいません。



できた日にチェック!

③1 か月チャレンジ

40 ポイント

(配点)
1日 2 ポイント
最大 60 ポイント

チャレンジ! 1 か月後の体重の目標を決めてみよう! ※健康的な体重の増減は 1 か月で 1 ~ 2% です

目 標 (いずれかにチェック)	☐ 体重を維持する (±500g まで)
	☒ 体重を 1 kg 減らす
	☐ 体重を kg 増やす

1 日目の値 60 kg ▶ 30 日目の値 59 kg

※体重を書きづらい場合は 30 日目の値に「-0.8kg」のように変化を書いても OK!

目標達成 (いずれかにチェック)	☒ できた
	☐ できなかった

チャレンジ!

10 ポイント

(配点)
目標達成できた
場合 10 ポイント

合計ポイントを記入しましょう

合 計

120
ポイント

100 ポイント
以上で応募が
できます

<記入例>

令和8年度健康マイレージの応募は1人1回までです。個人参加、グループ参加どちらかでの応募です。
5ページ以上貯まりましたら、5ページの参加要項確認後、応募申込書の記入をお願いします。
については、健康マイレージの抽選や賞品発送以外には一切使用しません。

《個人参加》 応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

申込日 令和8年 10 月 1 日

（ふりがな） 名前	うすき たろう 臼杵 太郎
生年月日／年齢	T・ S ・H 46 年 1 月 10 日 / (55) 歳
住 所	〒 875 - 0041 臼杵市 大字臼杵・・・番・
電話番号（日中つながる番号）	0 ▲ 0 - — × × × ×
健康保険の種類	いずれかに○を お願いします。 社保 国保 ・ 後期高齢 ・ その他
アンケート（任意）	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。 はい ・ いいえ （理由： ご意見を お聞かせください ） 今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。

《グループ参加》 応募申込書

記入前に5ページの要項をご覧ください

○1人1枚ご記入をお願いします。持参・郵送の場合は代表者の方が取りまとめてご提出をお願いします。

申込日 令和8年 10 月 1 日

グループ名（人数）：	チーム ほっとさん (5 人)
グループ代表者氏名：	吉四六 次朗 代表者の方宛に 全員分の賞品を発送します。
職場名（職場参加の場合のみ記入）：	臼杵市役所
（ふりがな） 名前	のつ はなこ 野津 花子
生年月日／年齢	T・ S ・H 59 年 4 月 3 日 / (42) 歳
住 所	〒 875 - 0201 臼杵市野津町大字野津市・・・番・
電話番号（日中つながる番号）	0 ▲ 0 - — × × × ×
健康保険の種類	いずれかに○を お願いします。 社保 ・ 国保 ・ 後期高齢 ・ その他
アンケート（任意）	健康マイレージは健康 づくりのきっかけにな りましたか。 はい ・ いいえ （理由： ご意見を お聞かせください ） 今後の参考に健康マイ レージについてご意見 をお聞かせください。

受付印

（事務局用記入欄）