

取組内容記入欄

受診日 《R4.1.1 ~ 12.31》	令和 4 年 1 月 1 日
場所	市民健康管理センター

60
ポイント
(配点)
60 ポイント

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 歩得	メニュー>アプリ ID 確認から ID が確認できます ID : 1234567891

20
ポイント
(配点)
各 5 ポイント
最大 20 ポイント

日付《7/1 ~ 12/31》	参加したイベント名 (2 つまで)
8 月 1 日	地区の草取り
12 月 20 日	吉四六ランドコースをウォーキング

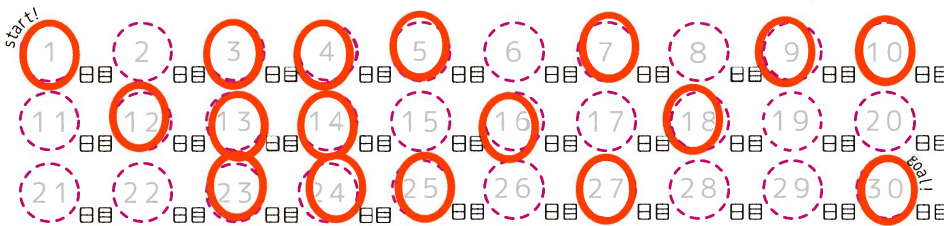
↑ ID 記入で歩得ポイントももらえる!

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 ※7/1 ~ 12/31 の期間内
11 月 20 日から連続した30日間

34
ポイント
(配点)
1日 2 ポイント
最大 60 ポイント

取組内容 (いずれか 1 つチェックし、ご記入ください)
<input checked="" type="checkbox"/> 食 事 (コーヒーに砂糖を入れない)
<input type="checkbox"/> 運 動 ()
<input type="checkbox"/> その他 ()



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)	<input checked="" type="checkbox"/> 体重を維持する (±500g まで)
	<input type="checkbox"/> 体重を kg 減らす
	<input type="checkbox"/> 体重を kg 増やす

10
ポイント
(配点)
目標達成できた
場合 10 ポイント

1日目の値	kg	▶	30日目の値	+0.3 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)	<input checked="" type="checkbox"/> できた
	<input type="checkbox"/> できなかった

合計ポイントを記入しましょう

合計
124
ポイント

100 ポイント
以上から応募
ができます



○令和4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。
 ○裏面のポイントが100ポイント以上貯まりましたら、5ページの参加要項確認後、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。

※記入例のため両方の申請書が記入されていますが、本来はどちらかでの申請です→

《個人参加》申請書

記入前に5ペ

《個人参加用記入例》

申請日 年 月 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 1 年 1 月 1 日 / (33) 歳
住所	〒 875 - 8501 臼杵市大字臼杵72番1
電話番号(日中つながる番号)	0972-63-1111
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
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 (理由: 毎日食事に気を付けることが意識できた)
	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。 楽しく健康づくりに取り組めた。

《グループ参加》申請書

《グループ参加用記入例》

○1人1枚ご記入をお願いします。郵送・持参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。

申請日 年 月 日

グループ名(人数):	ほっとさんチーム (5 人)
グループ代表者氏名:	吉四六 次郎 代表者の方宛に 全員分の賞品を発送します。
(ふりがな) 名前	せきぶつ はなこ 石仏 花子
生年月日/年齢	T S ・ H 37 年 8 月 3 日 / (60) 歳
住所	〒 875 - 0292 臼杵市野津町大字野津市326番地の1
電話番号(日中つながる番号)	0974-32-2220
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
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 (理由: 毎日運動に取り組む 習慣ができた)
	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。 マイレージが毎年楽しみです

