

健康マイレージ

令和7年度《第10回》

スマートフォン
からも応募
できます！



取組期間：令和7年12月31日まで

応募締切：令和8年1月14日(水)

応募手順

個人でも、グループでも♪



①健康づくりに
取り組む

特定健診などを
受診して！

100 

②100ポイント以上
貯める

約300名に！



③応募して
当たる！

応募抽選



↓アプリの無料ダウンロードはこちら↓



大分県の
新健康アプリ
「あるとく
OITA」

詳細は5ページへ！>>>>

健康マイレージは、 あなたの健康づくりを応援します！

臼杵市の健康課題の1つ・・・

血糖値が高い人が多い！！

令和4年度では、HbA1c5.6% 以上の人が県内で男女ともに最も多くなっています。

出典：大分県保険者協議会 医療費・健診データ分析事業（国保、協会けんぽ被保険者）



なんと！

40歳～74歳では
HbA1c5.6%以上の人が
女性 80.2%
男性 73.1%
と高い割合になって
います！！

自分の血糖値を知っていますか？
今年のテーマは「自分の血糖値を知ろう」

正常な血糖の状態は・・・

- ・空腹時血糖値 100mg/dl未満
- ・HbA1c5.6% 未満

※HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、過去1～2か月の血糖の状態を調べたものです。血糖コントロールの目安になります。

適度な運動や、栄養バランスの取れた食事は血糖値等のコントロールに有効です

さあ、さっそく健康マイレージに取り組んでみませんか？

健康マイレージの3本柱

① 受けよう健診

まずは**健診**！

自分の体の状態を知ろう！
血糖値、またはHbA1cの
値もわかります

② 参加しよう・やってみよう

イベント等に**参加**！
健康意識を高めよう。

臼杵市の健康づくりイベントを
活用しましょう♪

●臼杵市糖尿病予防イベント

11月16日（日）開催

*詳細は市報でお知らせします。

R6年度糖尿病予防イベントの様子



（血糖値・血圧測定）



（ベジチェック）推定野菜摂取量の測定

③ 1か月チャレンジ

1か月間**健康づくり**に
取り組もう！

適度な運動

65歳以上

・身体活動1日40分以上
（約6,000歩以上）

20～64歳

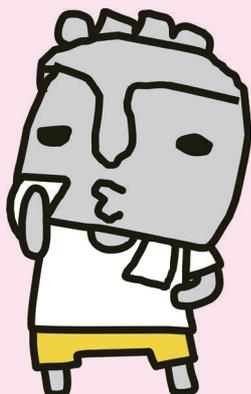
・身体活動1日60分以上
（約8,000歩以上）

※身体状況にあわせてできる範囲から！！
まずは今より10分多く活動しましょう！！

栄養バランスの取れた食事

主食（炭水化物）、主菜（タンパク質）、
副菜（野菜、海藻、キノコ類）のそろっ
た食事。食べる量は腹八分目

その他の取り組み例は右ページに記載して
います。



① 受けよう健診 対象：令和7年1月1日～12月31日に受けた健診

健診を受けることで
60ポイント獲得！
人間ドックも記入できます。

**必須
項目**

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。



② 参加しよう・やってみよう 対象：令和7年7月1日～12月31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**ポイント獲得

★うすき石仏ねっとカード記載の8桁の数字を記入すると**5**ポイント獲得

例

- 健康に関するイベント
- 清掃活動等の地区や市のイベント
- パークゴルフをやってみた 等



週間イベント情報

- ボランティア、サロン、
教室等の社会活動
- ウォーキングコースを歩く



コース一覧

③ 1か月チャレンジ 対象期間：令和7年7月1日～12月31日の連続した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**2**ポイント獲得

ご自身にあった目標を
設定しましょう！
参考までに、おすすめの
取り組み例を紹介します！

おすすめの取り組み例

食事

食後の血糖値上昇が
ゆるやかになります。

- ・ 食事の最初に野菜、海藻、きのこ類をしっかり食べる
- ・ 夕食後は何も食べない
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる
- ・ 1日3食バランスよく食べる
- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 減塩商品を利用する



お店で減塩商品を
チェック！

オススメ！
うま塩(減塩)レシピ
(大分県HP)



運動

- ・ 20分以上歩く
- ・ スクワット 10回×3
- ・ もも上げ 10回
- ・ かかと上げ 10回
- ・ 片足立ち 1分
- ・ 全カラジオ体操
- ・ ストレッチをする
- ・ フレイル予防体操

運動制限がある方は、
指示を守りましょう。



やってみませんか？
フレイル予防体操！



その他

- ・ 体重を測る
- ・ 朝と寝る前に血圧を測る
- ・ 水分を摂る(1.5L程度/日)
※水分制限のある方は指示を守りましょう
- ・ 毎食後、丁寧に歯を磨く
- ・ 決まった時間に起床・就寝
- ・ 口腔体操
(新聞や本を音読する、
大きな声で歌う 等)



健康づくりに取り組みながらチャレンジ！

さらに、1か月後の目標体重を決めて達成できると**+10**ポイント！

取組内容記入欄

受診日 《R7.1.1～12.31》	令和 7 年 月 日
場 所	

①受けよう健診

ポイント

(配点)
60ポイント

日付 《7/1～12/31》	参加したイベント名かやってみたこと(3つまで)
月 日	(例) 糖尿病講演会
月 日	(例) パークゴルフをやってみた
月 日	(例) ボランティア活動

②参加しよう・やってみよう

ポイント

(配点)
各 **5**ポイント
最大 **20**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： <input type="text"/>
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

③1か月チャレンジ

取組期間 ※R7.7.1～12.31の期間内
月 日から連続した30日間

ポイント

取組内容 (いずれか <u>1</u> つチェックし、ご記入ください)
<input type="checkbox"/> 食 事 ()
<input type="checkbox"/> 運 動 ()
<input type="checkbox"/> その他 ()

(配点)
1日 **2**ポイント
最大 **60**ポイント

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

できた日にチェック!

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 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

チャレンジ!

1日目の値	kg	▶	30日目の値	kg
-------	----	---	--------	----

ポイント

※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 type="checkbox"/> できた	→
	<input type="checkbox"/> できなかった	

(配点)
目標達成できた
場合 **10**ポイント

合 計

ポイント

100ポイント
以上で応募が
できます

合計ポイントを記入しましょう



○令和7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、応募申込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 年 月 日

(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:)
	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 年 月 日

グループ名(人数):		_____ () 人	
グループ代表者氏名:		_____ 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		-----	
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:)
	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。		





<個人参加 参加要項>

下段の共通事項も
ご覧ください



- 【参加資格】 ★平成 19(西暦 2007)年 4月 1日以前生まれの方
★臼杵市に住民票がある方

【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、4 ページの
「応募申込書」を記入し、下記応募先へ提出します。

【個人参加賞品】



抽選で **3000 円分の商品券** が当たる!



<グループ参加 参加要項>

下段の共通事項も
ご覧ください



- 【参加資格】 ★平成 19(西暦 2007)年 4月 1日以前生まれの方
★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)
★チャレンジは、グループ全員が同じ目標で同じ期間取り組むこと

【応募方法】

2 ページの健康づくりに取り組み、その内容を
3 ページに記入します。

100 ポイント以上貯まったら、
4 ページの「応募申込書」を 1人 1枚 記入し、
下記応募先へ提出します。

【グループ参加賞品】 ※賞品、参加賞は代表者の方宛に発送します



×5 **15000 円分の商品券** が当たる!

【グループ団結賞】 **5000 円相当のほんまもん野菜** (寒波等により野菜が不作の場合は、代替品になります)

一体感が
感じられる上位
10グループに
贈呈



共通事項

- 【応募方法】 持参・郵送の場合 下記応募先へ提出をお願いします。
(グループ参加の場合) 代表者が全員分を取りまとめて提出をお願いします。

- WEB 申込の場合 右のQRコードを読み取ってください。 _____
(グループ参加の場合) グループ員のどなたが入力しても構いません。
(例 1) 代表者が全員分を入力する (例 2) 各グループ員が自身分を入力する。



- 【応募先】 臼杵市役所 臼杵庁舎 保険健康課 (14 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

- 【応募締切】 **令和 8 年 1 月 14 日 (水) まで 消印有効**

- 【賞品】 ★参加賞 (どり〜むすたんぷ引換券、粗品)

- 令和 8 年 3 月中旬 発送 予定です。
- 応募者多数の場合は 抽選 となります。(最大 300 名)
- 個人参加とグループ参加の 当選確率 は 同じ です。

- <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 ☎0972-72-1078 (直通)