

令和5年度

ポイントためて楽しく健康づくり

匝瑳市健康マイレージ

健康マイレージとは

健診（検診）や献血、健康づくりの取り組みなどにポイントが設定されています。このポイントが合計100ポイント以上になると記念品と交換することができます。

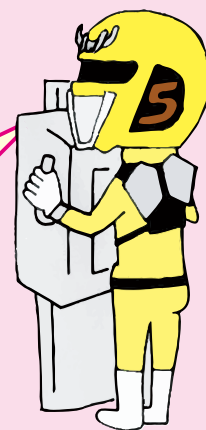
対象者

20歳以上の匝瑳市民

記念品

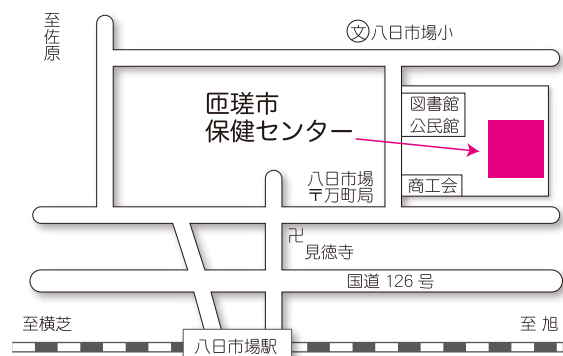
匝瑳共通商品券 1,000円分

がん検診を受けて
20ポイント…
毎日体重を測って
20ポイント
100ポイント
目指すぜ！

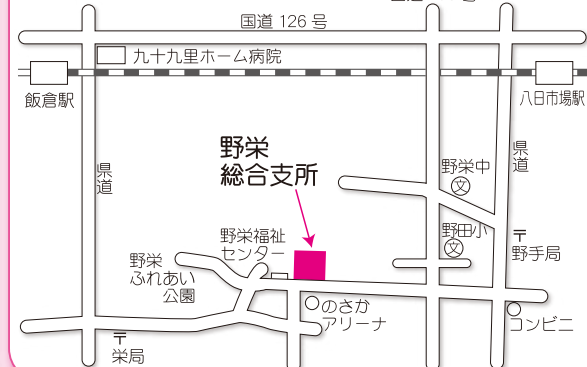


匝瑳市の健康を守る
ソーサイエロー

【匝瑳市保健センター位置図】



【野栄総合支所位置図】



問い合わせ

匝瑳市健康管理課(匝瑳市保健センター内)

電話 0479 (73) 1200

FAX 0479 (73) 6223

「匝瑳市健康マイレージ」の取り組み方

①

「チャレンジシート」
を入手

②

健康への取り組み
を行いポイント
をためる

③

チャレンジシートを
提出して
記念品と交換

健康づくりを
継続させましょう!

- ① 健康管理課などで「健康マイレージ チャレンジシート(兼申請書)」(本紙)を入手します。
- ② チャレンジ期間中に、必須ポイントと選択ポイントを合わせて100ポイント以上になるように健康づくりに取り組みます(中面参照)。
- ③ 申請書に必要事項を記入し、100ポイント以上ためて健康管理課に提出します。

交換申請の方法

【交換申請窓口】

■野栄総合支所

日時 令和6年3月1日(金)～3月5日(火)

午前8時30分～午後5時 月曜日から金曜日まで(祝日を除く)

■健康管理課(保健センター内)

日時 令和6年3月6日(水)～3月15日(金)

午前8時30分～午後5時 月曜日から金曜日まで(祝日を除く)

※交換申請窓口は2か所です。それぞれ受付期間等が異なりますのでご注意ください。

【お持ちいただくもの】

申請書(本紙)

本人確認できるもの(免許証、保険証など)

健診(検診)結果票(必須ポイントのみ)

【記 念 品】

匝瑳共通商品券 1,000 円分

チャレンジシート（兼

住 所	匝瑳市							
フリガナ			電話番号					
氏 名								
生年月日	大正 昭和 平成	年	月	日	年 齢	歳	性 別	男・女

日常生活における問題点を見直し、自分に合った健康づくりの目標を立てよう

目標

記入の例

- 意識的に 1,000 歩多く歩く ○減塩を意識した食事をする
○よく噛んで食事をする（ひとくち 30 回以上） など



必須ポイント（一つ以上取り組もう！）

種 類	実施先	実施日	ポイント
特定健診、後期高齢者健診、職場の健康診断を受診する。	市・職場・その他		30
人間ドックを受診する。	市・職場・その他		70
胃がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
大腸がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
乳がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
子宮がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
肺がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
前立腺がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
歯科健診を受診する。	市・職場・その他		20

必須ポイント小計

上記の健診（検診）については、結果票をお持ち下さい。

申請書

チャレンジ期間

令和5年3月1日(水)から

令和6年2月29日(木)まで

選択ポイント

種 類	場 所	実施日	ポイント
肝炎ウイルス検診を受診する。			10
骨粗しょう症検診を受診する。			10
脳ドックを受診する。			10
インフルエンザの予防接種を受ける。			10
高齢者肺炎球菌予防ワクチンの予防接種を受ける。			10
献血をする(1回目)。			10
献血をする(2回目)。			10
献血をする(3回目)。			10
その他市民公開講座に行く。	講座名		10
ハイキング・ウォーキング・散歩イベントに参加する。	イベント名		10
公民館講座 (運動・健康に関する講座)に参加する。	講座名		10
生涯学習センター講座 (運動・健康に関する講座)に参加する。	講座名		10
健康づくりに関する講座・相談を利用する。			10
生活習慣病予防のための料理教室に参加する。			10
いきいき百歳体操などの体操に参加する。			10
スポーツ教室に参加する。	教室名		10
スポーツジムに通う。			10
スポーツのサークル活動に参加する。	団体名		10
目標を立てた健康づくりの取り組みを 3か月以上実施した。			20

選択ポイント小計

ポイント合計