

◆合計150ポイント以上で応募可能です。各市民センターでも応募できます。

きみつ健康マイレージ応募用紙

【ポイントを貯める期間】R5.2.1～R6.1.31
【応募期間】R5.6.1～R6.2.29 17:00必着

※ご記入いただいた個人情報は、報奨品の発送等の本事業での利用とし、他の目的には利用しません。

住所	〒 君津市	氏名	(ふりがな)
生年月日	年 月 日	日生まれ	年齢 歳
性別	☐ 男性 ☐ 女性 ☐ 回答しない	TEL	※日中連絡が取れる番号

(1)健康ポイント等 ①～⑥いずれか1つ以上の取組みが無いと応募ができません。(職場等での実施も可)

※受診日、実施日等の記入は必須です		受診日・実施日	保健福祉センター	その他の会場・医療機関名	ポイント
①	健康診断を受けよう！	年 月 日	☐	☐ ()	20P
②	各種がん検診・がん検診を受けよう！ 結核・肺がん 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮がん 肝炎ウイルス 歯周疾患(定期的な歯科受診も含む)	年 月 日	☐	☐ ()	各10P
		年 月 日	☐	☐ ()	
		年 月 日	☐	☐ ()	
		年 月 日	☐	☐ ()	
		年 月 日	☐	☐ ()	
		年 月 日	☐	☐ ()	
		年 月 日	☐	☐ ()	
③	予防接種を受けよう！	年 月 日	☐	☐ ()	20P
④	保健指導や健康相談を受けよう！	年 月 日	☐	☐ ()	20P
⑤	君津市が実施する健康やスポーツに関する講座・イベント、献血に参加しよう！ ☐ 講座・イベント ☐ 献血	年 月 日	☐	☐ ()	20P
⑥	アプリケーションを利用し、健康状態や健康活動の記録・管理をしよう	☐ アプリケーション名 ()			20P

↑の(1)健康ポイントに取り組むことができた人だけ↓の(2)(3)に進めます (1)のポイント P

(2)こつこつポイント 期間内に下記の項目1つにつき60日以上実施できたらチェック

① 運動に関する取組み	ラジオ体操、ウォーキング 体操教室など ☐	② 減塩への取組み	減塩しょうゆを使う 麺類の汁は飲み干さないなど ☐
③ 栄養に関する取組み	3食バランスよく食べる 野菜を1日350g食べるなど ☐	④ お口の健康に関する取組み	歯間ブラシ等での ケアなど ☐
⑤ 睡眠・休養に関する取組み	十分な睡眠をとる 休養日を設けるなど ☐	⑥ 体重測定又は血圧測定	定期的な測定は、 健康のパロメーター ☐
⑦ その他の健康に関する取組み	禁煙、禁酒など(内容:) ☐		

①から⑦のチェック数 個(チェック1個につき60P) (2)のポイント P

(3)ボーナスポイント ※ボーナスポイントの獲得は任意です

前回の健診と比べてBMI(体格指数)が「ふつう」に改善・近づいた、または維持している場合にチェック

BMIとは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求める体格指数

BMI			
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より			
	低体重(やせ)	ふつう	肥満
18-49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
50-64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

①改善	低体重(やせ)または肥満から「ふつう」に改善した	①改善 ☐ 100P
②近づいた	低体重(やせ)または肥満から「ふつう」へ近づいた	②近づいた ☐ 80P
③維持	「ふつう」の枠の中で維持している	③維持 ☐ 80P

①から③のいずれかのポイントを記入→ (3)のポイント P

(4)アンケート 健康マイレージへ参加したことで、健康を意識した生活を送るようになりましたか？

☐ なった ☐ ややなった ☐ ならなかった(理由:)

(5)お買い物券(報奨品)の選択

☐ JAきみつ味楽園(500円分)	☐ 久留里地区の協力店(500円分)	応募ポイント(1)+(2)+(3)の合計 *150ポイント以上で応募可能 ※応募は P 応募期間内1回のみ
☐ 小糸地区の協力店(500円分)		

【職員記入欄】

受領日 受領場所 受付番号 コード