

令和8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。

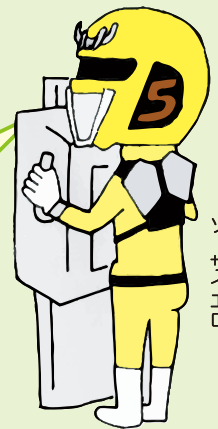
対象者

20歳以上の匝瑳市民

記念品

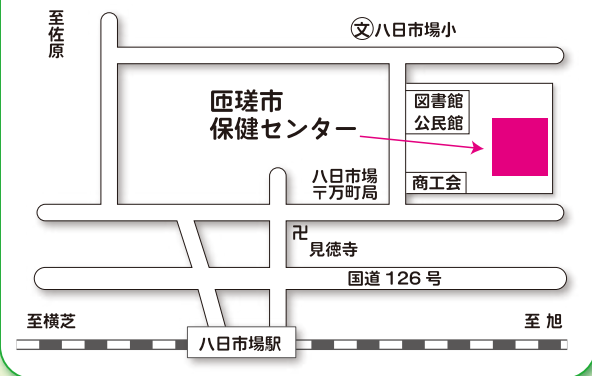
健康管理グッズ

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！

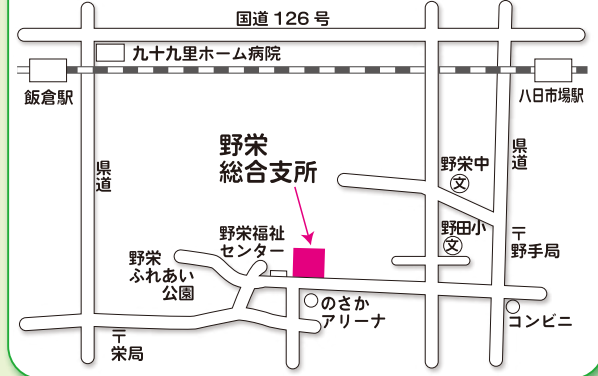


匝瑳市の健康を守る
ソーサイエロー

【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9年2月1日(月)～2月2日(火)
午前9時～午後4時

■健康管理課(保健センター内)

日時 令和9年2月3日(水)～2月10日(水)
午前9時～午後4時 月曜日から金曜日まで

※交換申請窓口は2か所です。それぞれ受付期間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(運転免許証、マイナンバーカードなど)
健診(検診)結果票(必須ポイントのみ)

【記念品】

健康管理グッズ

チャレンジシート(兼申請書)

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
肺がん検診を受診する。	市・職場・その他		20
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
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。

チャレンジ期間

令和8年2月1日(日)から
令和9年1月31日(日)まで

申請期間

令和9年2月1日(月)から
令和9年2月10日(水)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
インフルエンザ等の予防接種を受ける。			10
献血をする。			20
禁煙に取り組む。			10
減酒に取り組む。			10
いきいき百歳体操などの体操に参加する。			10
健康づくりに関する講座を利用する。	講座名		20
健康づくりに関する相談を利用する。			20
スポーツの教室・ジム・サークル活動等に参加する。	教室・団体名		20
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