**令和元年度かわにし健幸マイレージ**

**チャレンジシート**

**受けたもの・参加したものに☑し、ポイントを記しましょう**

ポイント数

ポイント数

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **健診等を****受ける** | **□特定健診を受ける**※血液検査などの基本的な健診**町の特定健診、職場の特定健診等** | 10ポイント |  |
| **□「無料イラスト ...」の画像検索結果がん検診を受ける****胃・大腸・肺・子宮・乳** | いずれか受ければ10ポイント |  |
| **□健診結果説明会に参加する** | 5ポイント |  |
| **□歯周疾患検診を受ける**歯科医での定期的なメンテナンス含む（治療以外） | 5ポイント |  |
| **教室への****参加** | **□健康づくりに関する教室**※詳細は左記参照参加教室名） | 1回以上参加で10ポイント |  |
| **自分で目標を****立て取組む** | **□健康づくり目標を立てる**目標） | 「無料イラスト ...」の画像検索結果　　　1か月取り組んだら30ポイント |  |
| **楽笑健歩に****（ウォーキング）****取組む** | **□「無料イラスト ...」の画像検索結果3か月で60万歩****□3か月で40万歩　歩く**※詳細は別チラシ参照 | 60万歩：50　ポイント40万歩：35ポイント |  |
| **健康****ボランティア** | **対象となるボランティア**□食生活改善推進員 □健康運動サポーター□介護予防サポーター□その他（　　　　　　　） | いずれか対象の場合15ポイント |  |
| **紹介する** | **「無料イラスト ...」の画像検索結果□健幸マイレージ**について**友人**などに**紹介する** | 5ポイント |  |

**50ポイント以上で応募できます⇒　合計**

申請者　氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　男・女　　　　　　　年齢　　　　　　歳

　　　　　 住所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話番号

***アンケートにご協力ください***

1. かわにし健幸マイレージに参加して、健康づくりにおいて意識や行動に変化がありましたか

□あった　　　□なかった

具体的に

1. かわにし健幸マイレージに参加された感想などをご記入ください。

申請者　氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　男・女　　　　　　　年齢　　　　　　歳

　　　　　 住所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話番号

***アンケートにご協力ください***

1. かわにし健幸マイレージに参加して、健康づくりにおいて意識や行動に変化がありましたか

□あった　　　□なかった

具体的に

1. かわにし健幸マイレージに参加された感想などをご記入ください。

申請者　氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　男・女　　　　　　　年齢　　　　　　歳

　　　　　 住所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話番号

***アンケートにご協力ください***

1. かわにし健幸マイレージに参加して、健康づくりにおいて意識や行動に変化がありましたか

□あった　　　□なかった

具体的に

1. かわにし健幸マイレージに参加された感想などをご記入ください。

申請者　氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　男・女　　　　　　　年齢　　　　　　歳

　　　　　 住所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話番号

***アンケートにご協力ください***

1. かわにし健幸マイレージに参加して、健康づくりにおいて意識や行動に変化がありましたか

□あった　　　□なかった

具体的に

1. かわにし健幸マイレージに参加された感想などをご記入ください。

申請者　氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　男・女　　　　　　　年齢　　　　　　歳

　　　　　 住所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話番号

***アンケートにご協力ください***

1. かわにし健幸マイレージに参加して、健康づくりにおいて意識や行動に変化がありましたか

□あった　　　□なかった

具体的に

1. かわにし健幸マイレージに参加された感想などをご記入ください。

申請者　氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　男・女　　　　　　　年齢　　　　　　歳

　　　　　 住所　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　電話番号

***アンケートにご協力ください***

1. かわにし健幸マイレージに参加して、健康づくりにおいて意識や行動に変化がありましたか

□あった　　　□なかった

具体的に

1. かわにし健幸マイレージに参加された感想などをご記入ください。