**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](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/_ylt=A2RA0M0p0NdWtXMAJQ2U3uV7/SIG=13g83bd7l/EXP=1457070505/**http:/freebies-db.com/wp-content/uploads/2014/01/free-illustration-job-doctor-irasutoya.jpg)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](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/_ylt=A2RA1IRj0NdWgk4AKiaU3uV7/SIG=13i610ejo/EXP=1457070563/**http:/3.bp.blogspot.com/-PoDjXb0qP6k/UReRymXg8LI/AAAAAAAAMT0/3L5aDFX5oCc/s1600/taisou_boy.png)　　　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](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/_ylt=A2RA0NLQz9dW5AgAcCKU3uV7/SIG=13kljepdf/EXP=1457070416/**http:/3.bp.blogspot.com/-2Ll7hqpwIE0/Vkb_I8g7fpI/AAAAAAAA0ag/IJwnCgJtQGw/s800/walking_woman.png)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](http://ord.yahoo.co.jp/o/image/_ylt=A2RimV1S39xWQ2IAAgKU3uV7/SIG=12cakdr8s/EXP=1457402066/**http:/www.ibaraki-csw.com/event/min_vol22/images/10.png)□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。