



『新庄かむてん健康マイレージ』とは、健康づくりの取り組みをポイント化し、50ポイントに達成した場合に特典がつく制度で、市民の皆様の主体的な健康づくりを応援するものです。

3つの取り組みで**健康寿命**を伸ばしましょう！

対象：20歳以上の新庄市民（R2.3.31到達）
期間：令和元年5月1日～2年2月15日

1

特定健診・がん検診を
受ける
10ポイントもらえる

2

健康目標をたて
実践する
20ポイントもらえる

3

健康教室・イベントに
参加する
10ポイントもらえる

① + ② + ③ で **50** ポイント達成すると**特典**をゲット!!

応募方法

応募の締切は2/15



50ポイントに達成したら、健康課にポイントカード(裏面)を提出して下さい。
特典が受けられます。応募は、お一人様1回です。抽選は2月下旬に行います。

特典1 全員

- ▼「記念品」 記念品の交換は2月末まで
- ▼「やまがた健康づくり応援カード」を進呈

※発行から1年間有効です。県内の協力店に提示すると、サービスや特典が受けられます。

特典2 抽選

- ▼血圧計や健康グッズなど
合計12名様にプレゼント

※抽選は2月下旬に行います。

ポイント対象事業

いずれか1回参加で10ポイント
*は20ポイントボーナス)

- *市民健康福祉まつり (6/22)
- *新庄いものこハーフマラソン大会 (10/27)
 - ・ラジオ体操・お祭り歯っぴい・むし歯サミット
 - ・健康、栄養相談・出前講座・健康教室・栄養教室
 - ・献血・プレママ広場・ゲートキーパー養成講座
 - ・骨々貯筋体操教室・かむてんスポーツクラブ活動
 - ・認知症サポーター養成講座・いきいき百歳体操
 - ・輪投げ大会・スポレク祭・体力測定会
 - など、市や関連団体等で実施するもの

平成30年度 健康マイレージ 健康目標ベスト10

- 1位 野菜をたっぷり食べる
- 2位 腹8分目を守る
- 3位 今までより多く歩く
- 4位 みそ汁を1日1杯に減らす
- 5位 よくかんで食べる
- 6位 毎日体重測定をする
- 7位 1分間片足立ちする
- 8位 良い姿勢で歩く
- 9位 青み魚を食べる
- 10位 ラジオ体操をする

新庄かむてん健康マイレージ ポイントカード ※全て自己申告で記入します

1. 健診・検診を受ける ※1年以内に受けた健診(検診)が対象となります

受けた健診に○をつける	受診年月日	ポイント	受けた検診に○をつける	受診年月日	ポイント
特定健診・後期高齢者健診・ 人間ドック・職場の健診	年 月 日	20	肺がん検診(胸部レントゲン) 胃がん検診・大腸がん検診 子宮頸がん検診・乳がん検診	年 月 日	10

ポイント計(10ポイント以上必要) ⇒ 1

2. 健康目標の設定と取り組み

健康目標(取り組み内容)	ポイント
①	10
②	10
③	10

ポイント計(20ポイント以上必要) ⇒ 2

健康目標は2つ以上たててね

あなたの合計ポイント

1 2 3
 + +
 10P以上 20P以上 10P以上

=

合計50ポイント以上で応募

3. 健康教室、イベントに参加する

教室・イベント等の名称	参加年月日	ポイント
	年 月 日	10
	年 月 日	10
	年 月 日	10
ホーナス事業()	年 月 日	20

ポイント計(10ポイント以上必要) ⇒ 3

4. アンケート

Q1. 新庄かむてん健康マイレージの参加は初めてですか

- ① はい ② いいえ

Q2. 健康づくりの取り組みを今後も続けたいと思いますか

- ① これまでもしているので続ける ② 健康マイレージの参加をきっかけに取り組みたい

Q3. 感想・ご意見をご記入ください

()



住所・電話番号	新庄市	☎
氏名・生年月日	氏 名	T・S・H 年 月 日(歳)

※市記入欄

申請日: /	応援カード No:	記念品: 配布・未	受付者:
--------	-----------	-----------	------

※ 記入漏れがないか確認してくださいね。