

# 健康マイレージシート

HEALTH MILEAGE

やまおり

## ★毎日の健康目標ポイント★

下記のヒントを参考にして、達成できそうな目標を記入してください。(最大3つまで。)

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

\* 目標設定、1つにつき500ポイント

## 『健康目標』のヒント

目標の一例です。これ以外でもご自身にあった健康づくりの取り組み目標を設定してください。

- ▶ ●分以上または●歩以上歩く。 ▶ 1日3食きちんと食事する。
- ▶ ●分以上のストレッチ・筋トレを行う。 ▶ 野菜料理を一皿増やす。
- ▶ 週に●日以上運動またはスポーツを行う。 ▶ 減塩を心がける。
- ▶ 夕食は就寝の2時間前までにすませる。 ▶ 禁煙する。 ほか

## ★健康目標の達成ポイント★

応募時点の達成状況を自己評価。(応募:9月末・2月末)

- ①  達成できた  達成できなかった
- ②  達成できた  達成できなかった
- ③  達成できた  達成できなかった

\* 目標達成、1つにつき500ポイント

健康マイレージシートに貼付

50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000

50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000
50・100・300・1000・2000

氏名	性別	男・女
生年月日	年齢	歳
住所	豊後高田市	番地
加入保険	国保・その他	
電話番号	-	-
		枚目

\* 対象イベントに参加するときは、このシートを持参してください\*

前期・後期ごとに『3,000マイポ以上』貯めて応募しましょう♪

■ 応募方法: 健康推進課または各庁舎の「応募箱」に投函

■ 応募〆切: ①前期=9月末・②後期=2月末

■ 問合せ先: 健康推進課健康支援係 TEL22-3100

★歩得ミッション=400Pt

『令和6年度健康マイレージ申し込み』  
二次元コードを読み込んでください。



## 笑顔あふれる健康マイレージ

### ～ マイレージシートの使いかた～

- ①「毎日の健康目標」を設定。  
\* ヒントを参考に自分にあった目標を立てて取り組みましょう。
- ② 健診や健康づくり事業に参加して、マイポを貯めましょう。
- ③ 応募前に「毎日の健康目標」ができたかどうか自己評価。  
\* おおむね週に3日以上取り組んで、目標を達成しましょう。
- ④ 必要事項を記入して、〆切までに応募。

1: 目標設定の欄

2: 目標達成の欄

3: 健康目標の達成ポイントの欄

4: 個人情報記入欄

## 『マイポ』を貯めるヒント

【必須】『毎日の健康目標』を設定～達成

- ☞ 目標設定、1つにつき500マイポ
- ☞ さらに、目標達成すると、1つにつき500マイポ

【必須】特定健診・がん検診を受けましょう

- ☞ 1項目2,000マイポ >> 最大7,000マイポ

【おすすめ】健康アプリ「おおいた歩得」のダウンロード

- ☞ 登録で1,000マイポ
- ☞ 友だちに紹介で、1人紹介につき300マイポ
- ☞ カードランク獲得で300～2,000マイポ

※ 申し込み用紙