

# 令和6年度 おぎ健康マイレージカード

対象：小城市在住で20歳以上の方（令和7年3月31日時点）

景品交換期間：令和6年10月1日～令和7年3月31日

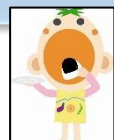
※景品が無くなり次第終了となりますので、お早めの交換をお願いします。

なお、6年度は「2,000円クーポン券」はありません!!

健診(検診)



健康な取り組み等



シール **3枚**

いずれか1つを**プレゼント!**



シール3枚集まったら いずれか1つ と交換できます。

- 1. 携帯アルミライト
- 2. スリムボトル
- 3. カラビナソーラーライト
- 4. 反射ショルダーバッグ
- 5. 保冷温ミニバッグ
- 6. 減塩しょう油皿
- 7. レジカゴ保冷バッグ
- 8. 2WAY反射バッグ
- 9. カロリー茶碗



## <注意事項>

- 1) 健康診断を受けることが前提となっています。
- 2) 商品の交換は小城市役所 健康増進課です。先着順での交換となります。無くなった場合はご了承下さい。
- 3) このカードは本人以外の使用はできません。カードに記載された個人情報を本人の同意なく第三者に開示、提供することはありません。

【必須項目】



〔 健(検)診 〕

【選択項目】



〔 〕

【選択項目】



〔 〕

フリガナ  
氏名： \_\_\_\_\_

住所： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

年度末年齢： \_\_\_\_\_ 歳 性別：男・女

保険証区分： 国保 ・ 社保 ・ 後期

カード回収日

お問合せ：小城市 健康増進課 電話：0952 - 37 - 6106

## ★取り組みの手順★

- ①まず<必須項目>の健診を受けましょう。
- ②<選択項目>から2つ選んで取り組みましょう。
- ③シール3枚集まったら商品Aの中から1つ景品プレゼント！

### <必須項目>

健康診断を受けましょう！

#### ★対象の健(検)診

- ・がん検診 ・人間ドック ・特定健診 ・一般健診 ・後期高齢者健診 等
- 総合健診、毎日健診、個別健診で受診する。  
さらに、個人で受診された人間ドックや職場での健康診断等も対象になります。個人で受診の場合は健診結果<領収書>を健康増進課の窓口へご持参いただくと、シールをお渡します。  
※健康診断はいくつ受けてもシール1枚です。

### <選択項目>

健康づくり等を2つ実践しましょう！

#### ☆市が実施している健康に関する教室等

##### ○健康マイレージ 対象事業一覧

- ・男の料理教室
- ・出張ヘルシー教室
- ・健康相談
- ・いきいき百歳体操 …等

※事業に参加した際に申し出てください。  
教室等はいくつ参加されてもシール1枚です。

#### ☆健診結果説明会等

健診結果説明会や特定保健指導等への参加でシール1枚

#### ☆1ヶ月ウォーキング

ウォーキングを1ヶ月継続して挑戦できた方にシール1枚  
※「ウォーキングカード」に記入してください。

#### ☆体改善ポイント

健診時の体重より2キロ減でシール1枚  
健診時の体重[            ]  
減少後の体重[            ]

#### ☆健康チャレンジ

自分自身で目標を立て、1ヶ月継続して実践できた方にシール1枚

※「健康づくりチャレンジカード」に記入してください。

#### <選択項目>

### 健康づくり チャレンジカード

- ① チャレンジ目標の欄に組みたい目標を記入。
- ② 日にちの横に目標を達成できたら「○」、達成できなかったら「×」をつける。
- ③ 1ヶ月継続して記録ができれば目標達成！  
(目標記入例)  
・野菜から食べる。  
・20分以上かけて食事を摂る。  
・週に1回休肝日をつくる。 など…

#### チャレンジ目標

開始日：        月        日

記入例	0		
1	11	21	
2	12	22	
3	13	23	
4	14	24	
5	15	25	
6	16	26	
7	17	27	
8	18	28	
9	19	29	
10	20	30	

#### <選択項目>

### ウォーキングカード

- ① 歩いた歩数を記録する。  
(期間は1か月)
- ② 1ヶ月継続できたら  
1ヶ月ウォーキング達成！

開始日：        月        日

1	歩	16	歩
2	歩	17	歩
3	歩	18	歩
4	歩	19	歩
5	歩	20	歩
6	歩	21	歩
7	歩	22	歩
8	歩	23	歩
9	歩	24	歩
10	歩	25	歩
11	歩	26	歩
12	歩	27	歩
13	歩	28	歩
14	歩	29	歩
15	歩	30	歩