

健康づくりチャレンジカード

- ## チャレンジ目標

開始日： 月 日

記入例	○				
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	

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!
- ※ただし右欄のくボーナス項目>
に挑戦する方はこの項目の
利用はできません。

開始日： 月 日

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

75万ステップチャレンジカード

- ① 3ヶ月間（90日間）で75万歩
（64歳から74歳は60万歩、75歳以上は50万歩）に挑戦。
② 歩いた歩数を記録する。
- ※75万歩達成するならば、歩かなかった日があってもかまいません。
しかし、3ヶ月間は続けてください。



日数	歩数
記入例	8,400歩

開始日： 月 日

1ヶ月目				2ヶ月目				3ヶ月目			
1	歩	16	歩	31	歩	46	歩	61	歩	76	歩
2	歩	17	歩	32	歩	47	歩	62	歩	77	歩
3	歩	18	歩	33	歩	48	歩	63	歩	78	歩
4	歩	19	歩	34	歩	49	歩	64	歩	79	歩
5	歩	20	歩	35	歩	50	歩	65	歩	80	歩
6	歩	21	歩	36	歩	51	歩	66	歩	81	歩
7	歩	22	歩	37	歩	52	歩	67	歩	82	歩
8	歩	23	歩	38	歩	53	歩	68	歩	83	歩
9	歩	24	歩	39	歩	54	歩	69	歩	84	歩
10	歩	25	歩	40	歩	55	歩	70	歩	85	歩
11	歩	26	歩	41	歩	56	歩	71	歩	86	歩
12	歩	27	歩	42	歩	57	歩	72	歩	87	歩
13	歩	28	歩	43	歩	58	歩	73	歩	88	歩
14	歩	29	歩	44	歩	59	歩	74	歩	89	歩
15	歩	30	歩	45	歩	60	歩	75	歩	90	歩
1ヶ月目 小計		歩		2ヶ月目 小計		歩		3ヶ月目 小計		歩	
								3ヶ月間 合計		歩	

※体の調子が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

令和5年度
おぎ健康マイレージカード

※利用券の有効期限および商品の交換については、令和6年3月31日までとします。次年度への持ち越しはできません。

健診(検診)



ポイントシール



健康な
取り組み等



ポイントシール



シール **3枚**

商品A

いずれか1つをプレゼント！

センター利用券
(2回分)

マイルーシ食事券
(500円分)



※写真はイメージです。

ボーナス項目



ポイントシール

または、

シール **5枚**

ステキな商品と交換できる

**クーポン券を
ゲット！！**

商品



2,000 円相当商品

詳しくは中をご覧ください。

お問い合わせ：小城市 健康増進課

電話：0952 - 37 - 6106



おき **ARK** 宣言

小城市は歩くことを推進しています！

★取り組みの★

- 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健診を2年連続受診している方は＜ボーナス項目＞に取り組んでみましょう。
- ④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。
- ⑤シール5枚集めると2,000円相当の商品Bのクーポン券をプレゼント。
(商品Bと交換される方は、商品Aはもらえません。)

おぎ健康マイレージとは・・・

特定健診や各種がん検診の受診、健康づくり教室への参加、自分で取り組む健康づくりでもらえるシールを集めて、保健福祉センター利用券などの商品と交換し、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。市民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及することを目的としています。

＜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。

〔必須〕
健康診断

〔健(検)診〕

＜選択項目＞健康づくり等を2つ実践しましょう！

☆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

☆市が実施している健康に関する教室や講演会等に
参加してシール1枚

○健康マイレージ対象事業一覧

- ・ウォーキング教室
- ・男の料理教室
- ・食育体験教室
- ・パパママ教室
- ・生活習慣病予防講演会
- ・健康づくり体操事業
- ・出張ヘルシー教室
- ・健康相談
- ・いきいき百歳体操
- ・オレンジ大学
- ・各公民館で行われる運動教室や健康に関する講演会等のうちマイレージ対象事業

等

事業に参加した際に申し出てください。

☆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

※最終ページの「健康づくりチャレンジカード」に記入してください。

☆1ヶ月ウォーキング挑戦

ウォーキングに挑戦して1ヶ月継続して挑戦できた方にシール1枚

※最終ページの「ウォーキングカード」に記入してください。

※ボーナス項目①②に挑戦される方は対象となりません。

☆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〔 〕

☆ゆめりあ・アイルでの運動教室やトレーニング利用でシール1枚



選択項目

選択項目

＜注意事項＞

同じ事業に何回参加されても1枚のシールとなりますので違う種類の事業に参加してシールを貰ってください。

＜ボーナス項目＞

2年連続受診ポイント〔必須〕

昨年度健(検)診を受診し、今年度も健診を受診した方にシール1枚



2年連続受診している方は取り組んでみましょう！

① SAGATOCO アプリを登録し、1か月間で30万歩以上歩いた方



iPhone 版

Android 版

上記 QR コードよりダウンロードもしくは「SAGATOCO」で検索ください。

または

② 75万ステップチャレンジ

3ヶ月間で75万歩を達成してもらいます。

※65歳から74歳は60万歩、75歳以上は50万歩で達成。

※最終ページの「75万ステップチャレンジカード」に記入してください。

①または②でシール1枚です。上記は健康増進課で申し出てください。

ボーナス項目

ボーナス項目

〔2年連続受診〕

〔 〕

＜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)保健福祉センター及び健康スポーツセンターの利用券、食事券、健康グッズ、クーポン券等の交換は小城市役所健康増進課です。なお、各センター利用券のみ、それぞれのセンターでも交換できます。
- 3)食事券は「桜楽館」又は「ゆめりあ」の食堂で利用できます。
- 4)商品Aは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。
- 5)商品の交換はAかBのどちらか一方のみです。
- 6)このカードは本人以外での使用はできません。カードに記載された個人情報に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。
- 7)応募は年度内1人1回までです。

商品A

シール3枚集まったら いずれか1つ と交換できます。

- 1、保健福祉センター及び健康スポーツセンター利用券(2回分)
- 2、食事券(500円分)
- 3、携帯アルミライト
- 4、カロリー茶碗

- 5、保冷温ミニバッグ
- 6、レジカゴ保冷バッグ
- 7、スリムボトル
- 8、反射ショルダーバッグ

シール5枚集めて商品Bと交換される方は、商品Aはもらえません。

商品B

シール5枚集めた方には、
2,000円相当のクーポン券と交換できます。

※商品交換時期により内容が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

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

アンケート

① 昨年も、特定健診やがん検診を受診しましたか？ はい ・ いいえ

② 今後、健康づくりに取り組みたいと思いますか？ はい ・ いいえ

カード回収日