

# きくがわ 健康マイレージ



健康のための生活習慣づくりに  
チャレンジ・記録・シート提出で「お得」を  
もらって使おう!



シート提出者対象に  
お楽しみ抽選あり♪

チャレンジ対象者 18歳以上の菊川市在住・在勤者

チャレンジ期間 4月20日(月)～12月28日(月)

シート提出期間 6月1日(月)～12月28日(月)

チャレンジ

記録する

提出する

つかう

目標を立てて、  
チャレンジ!

- ①6つの健康テーマから  
健康宣言 & 実践!
- ②「歩く」or「血圧測定」を  
選んで実践!

「実践」を記録し、  
見える化しよう

目標に取り組めた日付を  
30日分記録しよう!

チャレンジシートを  
提出しよう

30日分の取り組みと  
記録ができれば、チャレン  
ジシートを健康づくり課へ  
提出しよう!

全員に「ふじのくに  
健康いきいきカード」  
プレゼント

さらに!  
お楽しみ抽選でイイもの  
「当たる」かも♪

いまの自分の生活習慣をチェックしてみましよう。また、チャレンジ終了後にも記入してみましよう。  
チャレンジ終了後は生活習慣の良い変化が見られましたか??

		チャレンジ前		チャレンジ後		
栄養・ 食生活・ アルコール	1	うす味を心がけている。(減塩)	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	毎食、野菜料理を一品以上食べる	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	1日3食、食べるようにしている	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	よく噛んで、ゆっくり食べるようにしている	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	茶葉から淹れたお茶を飲む	はい	いいえ	はい	いいえ
	7	(飲酒習慣のある方)休肝日を1週間に1回以上設けている	はい	いいえ	はい	いいえ
身体活動・ 運動	8	1回30分以上の運動を週2回以上している	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	1日6,000歩程度の歩行をする	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	家事や仕事で、からだを動かしている	はい	いいえ	はい	いいえ
	11	通勤・通学・買い物など徒歩や自転車を利用する	はい	いいえ	はい	いいえ
たばこ	12	たばこは吸わない又は卒業した	はい	いいえ	はい	いいえ
歯と口	13	1日3回歯磨きをする又は歯間ブラシを使う	はい	いいえ	はい	いいえ



Let's  
チャレンジ  
開始!

# さあ!はじめましょう!

やり方はカンタン♪健康づくりのための生活習慣に取り組み、日付を30日分記録するだけ♪シートが書けたら、提出して抽選に応募しよう!

## I. ライフスタイルチャレンジ

6つの健康テーマの中から1つ選び、○をつけテーマに沿った健康宣言(取り組み内容)を枠内に書きましょう。健康宣言は、自分が取り組む健康づくりのための生活習慣の内容です。

### わたしの健康宣言!

わたしは、自分の健康づくりのために以下のことに取り組みます!

#### 健康テーマ(食生活・運動・歯と口・たばこ・アルコール・休養)



©菊川市

取り組めた日付を下の表に30日分記入していきましょう。毎日だけでなく大丈夫。チャレンジ期間内に30日分取り組めればOK! (記入例) 日付 7/1 ←例)1 7月1日 自分の目標を達成した

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

## II. ヘルスアップチャレンジ

「歩く」又は「血圧測定」を選んで実践。取り組めた日と数値を30日分記入しましょう。

(記入例)

日付	7/4
血圧・歩数	115/72

←例)2 7月4日 最高血圧が115mmHg、最低血圧が72mmHgだった

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧・歩数										
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧・歩数										
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧・歩数										

I、IIのチャレンジは、同じ日に取り組み、それぞれの記録表に日付を記入することも可能です。

## III. チャレンジが終わったら健康づくり課へ「提出」しましょう

記録が終わり下のアンケート等に記入をしたら、マイレージチャレンジシートを健康づくり課へ提出しましょう。窓口提出又はWEB提出が可能です。(提出は、1人・1枚です。)

WEB提出  
入力フォーム

こちらから、WEB(インターネット)で提出できます。



●マイレージシート提出者の方のお名前などを記入してください。(全員必須)

氏名(ふりがな)	住所	年齢	歳
	電話番号		

<アンケートへの回答にご協力をお願いします。> (窓口提出) 以下をご記入ください。(WEB提出) WEB提出入力フォームからご回答ください。

●令和7年度健康マイレージに参加いただきましたか?

はい・いいえ

●健康マイレージ参加は何回目ですか?

はじめて・2回目・3回目・4回目・5回目・6回目以上

●健康マイレージにチャレンジしようと思った理由はなんですか?(いくつでも)

施設などでマイレージシートを手にした・SNS(市公式LINEやInstagram等)を見た・人からの勧め・広報を見た・毎年取り組む・市の教室などでもらった・その他( )

●マイレージシートをどこで入手しましたか?

プラザげやき・図書館・地区センター・スーパーやドラッグストア・スポーツジム・金融機関・医療機関・市の事業・その他

●健康マイレージに取り組んでみて、ご自身の健康づくりへの意識・行動に変化がありましたか?

はい・いいえ・わからない・もともと意識が高い

●健康マイレージの記録終了後も「わたしの健康宣言」を続けられそうですか?

はい・いいえ

●健康マイレージに参加した感想などを教えてください。

( )

●(キッズチャレンジシートと一緒に提出した方)キッズチャレンジについての感想等を教えてください。

( )