

まずはチャレンジ！

# 令和8年度 たかはた 健康マイレージ

18歳以上の  
町民の方

〈応募期間〉

令和9年

2月18日(木)  
まで

〈参加対象者〉

## 応募者全員にもらえる！

健康に関する5項目をセルフチェックし、達成できたら応募しましょう！

応募者全員に「歯ブラシ」「やまがた健康づくり応援カード」をお渡します！



## 応募者から抽選で40名様に 高畠まるごとおうえんポイントが当たる！！

高畠まるごとおうえんポイントとは... 町内の対象店舗で利用できるポイントで、1ポイント1円でご利用できます。

応募者でアンケートに「抽選を希望する」とした方を対象に40名様に抽選で2,500ポイントが当たります。

※ポイントを受け取るには、「ご当地なび」アプリを取得するか、店舗にてポイントカードを取得する必要があります。

### 喫煙者の方へチャンス！

町の禁煙相談を受けて  
禁煙に成功した方は抽選  
賞品の当選確率が**2倍！！**

禁煙相談を希望する方は

【TEL:52-5045】

高畠町役場健康子育て課まで

### ▼ 応募方法 ▼



QRコードで申し込み

裏面のチャレンジシートで申込み  
⇒高畠町役場健康子育て課に提出

●問い合わせ先  
高畠町 健康子育て課 TEL:52-5045

●詳しくは、裏面またはWEBをご覧ください

高畠町 健康マイレージ 検索



# たかはた健康マイレージ参加方法

**1st** 下記の「チャレンジシート」または「QR コード」を確認してチャレンジの達成を目指しましょう。

**2nd** **健康に関する項目を5つ以上**達成したらチャレンジシートに記入してください。

**3rd** 高畠町役場健康子育て課へ提出する か QR コードから申し込み！



応募者全員に「歯ブラシ」「やまがた健康づくり応援カード」をお渡しします！

さらに！抽選で40名様に高畠まるごとおうえんポイント「2,500 ポイント」が当たります！！

## 健康マイレージ チャレンジシート

◇ 令和8年4月1日から実践・受診・参加した項目に5つ以上 ☒ をつけてください。

### 健(検)診を受けましょう！

- ☐ 健康診査を受診した
- ☐ がん検診を受診した(胃・大腸・子宮・乳など)
- ☐ 定期的に歯科検診を受けている

### 健康の自己管理をしましょう！

- ☐ 定期的に体重測定又は血圧測定をしている
- ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけている
- ☐ 塩分を控えめにしている
- ☐ よくかんで食べている(1口30回目安)
- ☐ タバコを吸わない又は禁煙に取り組んでいる
- ☐ 町の禁煙相談を受けて禁煙に成功した

### 運動習慣を身につけましょう！

- ☐ 定期的にウォーキングやジョギングをしている
- ☐ 1か月平均 8,000 歩歩いた
- ☐ 定期的にラジオ体操、テレビ体操をしている
- ☐ スポーツジム、ヨガ、スイミングなどに通っている
- ☐ 週2回以上、1回30分以上の運動をしている
- ☐ 歩くときに早歩きを取り入れながら歩いた

### 健康ボランティア活動！

- ☐ 健康運動サポーター活動をしている
- ☐ 食生活改善推進員活動をしている

### 健康づくりに関する講座等に参加しよう！

- ☐ 健康づくりに関する出前講座に参加した
- ☐ 各地区の健康体操教室に参加している
- ☐ いきいき百歳体操に参加している
- ☐ さつき or オトバー ラン&ウォークに参加した
- ☐ その他スポーツイベント等に参加した
- ☐ aruku&(あるくと)アプリをダウンロードした

※あるくとは、山形県が主催するウォーキング Web 大会にて使用するアプリです。基本無料ですが、一部課金機能がありますのでご注意ください。

チェック数

項目

|     |     |      |                                                                        |
|-----|-----|------|------------------------------------------------------------------------|
| 氏 名 |     | 生年月日 | <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成<br>年 月 日 年齢： 歳 |
| 住 所 | 高畠町 | 電話番号 | ※日中連絡が取れる番号                                                            |

「抽選で当たる！高畠まるごとおうえんポイント」の抽選を希望しますか。

☐ 希望する ☐ 希望しない ※「ご当地ナビ」アプリを取得するか、対象店舗にてポイントカードを取得する必要があります。当選者へは3月上旬に個別に通知します。

### <アンケートにご協力ください>

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①チャレンジ中は普段より健康を意識しましたか。                        | <input type="checkbox"/> とても <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> ごくたまに <input type="checkbox"/> 全くしなかった                                                                                                                                            |
| ②最も運動意欲が高まるのは、どんな目的の時ですか。                      | <input type="checkbox"/> 一緒に運動する人がいる <input type="checkbox"/> ダイエット <input type="checkbox"/> 筋力 UP<br><input type="checkbox"/> 健康維持 <input type="checkbox"/> 景品がもらえる <input type="checkbox"/> 習慣化 <input type="checkbox"/> 特にない<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
| ③マイレージを始めて、自身の健康について以前より良くなったと感じた点があれば教えてください。 | 《自由記入》 例.体重Okg減、よく眠れるようになった等。                                                                                                                                                                                                                                       |

担当者記入欄

受付日

応援カード No.

☐ 応援カード

☐ 参加記念品