

# 鳥羽市健康マイレージポイント記録シート

## ①健康づくりの目標を決めて取り組む

(必須項目：30P 貯めてください)



1日  
1P

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 目標： |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 実施日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
|     | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

※目標例：ウォーキングを 30 分する、毎食野菜を食べる、毎食後歯磨きをする、減酒する、禁煙する、睡眠を十分とる

## ②健康診査・がん検診・歯科健診・特定保健指導を受ける



各区分  
10P

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| ①健康診査（特定健康診査・後期高齢者健康診査・職場の健康診査・人間ドック） | 受診日： 月 日 |
| ②がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん）   | 受診日： 月 日 |
| ③歯科健診（歯科健診・歯周疾患検診）                    | 受診日： 月 日 |
| ④特定保健指導、すっきりチャレンジ                     | 相談日： 月 日 |

※この項目のみ、対象期間は令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 2 月 28 日です。

※ポイント対象となるのは、①、②、③、④の区分でそれぞれ 1 つの健(検)診、保健指導です。

## ③健康づくりの教室・講座・イベントへ参加する



1回  
10P

|         |          |
|---------|----------|
| 教室等の名称： | 参加日： 月 日 |
| 教室等の名称： | 参加日： 月 日 |

※対象となる教室等（記載できる教室等の数は 2 つまでです。同一の教室等へは何回参加しても 10P です。）

○健康係実施の運動や栄養の教室等

○鳥羽市運動施設指定管理者が実施する運動教室等

○マイレージ取組協力事業所が実施する教室等

○地域・職場で実施する健康づくりの取組等

\*\*\*\*\*

**獲得ポイント(50P 貯まったら、健康福祉課健康係へ提出してください)**

**提出期限：令和 8 年 2 月 28 日**

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 取組①（30P 必須）： ____ P + 取組②～③の計： ____ P | 合計： ____ P |
|---------------------------------------|------------|

|        |     |                  |
|--------|-----|------------------|
| 氏名：    | 性別： | 生年月日： 年 月 日生（ ）歳 |
| 住所 〒 — |     | 電話番号：            |