

◆◆◆◆◆ 記念品交付申請書 ◆◆◆◆◆

ポイントの計算

健康づくりチャレンジ

イベントチャレンジ

合計

ポイント

ポイント

ポイント

希望する記念品

ベリーカード加盟全店共通お買い物券1,000円分はもれなく贈呈します。
次の中から、希望するもの1つに○をつけてください。

	デマンド交通「かみたん号」 利用券600円分	150円×4枚です。 大人片道300円×2回などの利用ができます。
	いきいきプラザ 施設1日利用券690円相当分	『エアロ・マシンスタジオと浴室』または 『プールと浴室』が1回利用できます。
	クオ・カード500円分	コンビニエンスストアなどで利用できます。

申請者

ふりがな	氏名	住所	申請日	年	月	日	生年月日	年	月	日	男・女
		上三川町									
							日中つながる 電話番号				

●同一世帯員の家族による代理申請の場合

代理人氏名	続柄	父・母・夫・妻・子・その他（ ）
-------	----	------------------

※参加者の中から抽選で町の特産品が当たります。賞品を販売者から送付する際、発送に必要な情報を提供します。

アンケートにご協力ください。

- 健康マイレージを始めたきっかけについて（複数回答可）
①健康のため ②人から勧められた ③記念品がもらえる ④その他（ ）
- 健康マイレージの参加回数について
①はじめて ②2回以上
- 昨年度以前から健康マイレージに参加されている方にお聞きます。
健康マイレージを続けて、体調の変化は感じられましたか？
①良くなった（具体的に： ） ②変わらない ③悪くなった
- 健康マイレージをきっかけに新たに始めた健康づくりについて（複数回答可）
①運動（具体的に： ） ②食事（具体的に： ）
③その他（ ） ④特にない
- 今後の継続した健康づくり実践について
①実践したい（理由： ） ②実践しない（理由： ）

上三川町 令和7年度 健康マイレージ チャレンジシート



気軽に健康づくりするだけで、お得な記念品がもらえるって知ってた？
チャレンジしないのはもったいないかも！

1

目標を決めて、達成したらチャレンジシートへ記録する

「健康づくりチャレンジ」

決めた目標（運動・食事・その他）に
取り組みましょう。

70ポイント 以上貯めましょう

「イベントチャレンジ」

健診、健康や運動に関する教室・
イベントに参加しましょう。

30ポイント 以上貯めましょう

合計100ポイント以上
たまったら

2

チャレンジシートを役場に提出して記念品をもらう！

記念品は「ベリーカードお買い物券1,000円分」と、
A～Cのうち好きなものを1つ選べます。



※イラストはイメージです

ベリーカード
お買い物券
1,000円分
(必ずもらえる)



- A デマンド交通かみたん号利用券 600円分
- B いきいきプラザ施設1日利用券 690円相当分
「エアロ・マシンスタジオと浴室」または「プールと浴室」
- C クオ・カード 500円分

●対象者 18歳以上(令和8年3月31日時点の年齢)で町在住の方

●実施期間 令和7年5月1日～令和8年2月28日

●申請方法 2月28日までに健康福祉課の窓口記入済のチャレンジシートを
持参してください。(同一世帯の方の代理申請も可能です。)
郵送でも申請できます。郵送の場合は2月28日の消印まで有効です。
※チャレンジシートの提出は期間内、一人につき1回限りです。

ご注意ください！「おやこ健康マイレージ」との重複申請はできません。

申請・問い合わせ先

上三川町健康福祉課 成人健康係

☎ 0285-56-9133 〒329-0696 栃木県河内郡上三川町しらさぎ一丁目1番地



健康づくりチャレンジ記録票

健康づくりチャレンジの合計

70ポイント以上ためましょう

チャレンジ期間を決める

年 月 日～ 年 月 日 (4週間以上の期間を設定してください)

ポイント

チャレンジ目標を決める

「運動」「食事」「その他健康に関すること」の項目ごとに、1つまたは2つ目標を決めましょう。自身に合わせた自由な目標で構いません。

	運 動 (1ポイント/1日)	食 事 (1ポイント/1日)	その他健康に関すること (1ポイント/1日)
チャレンジ 目標			
チャレンジ 目標の例	・1日30分以上歩く ・ストレッチをする ・自転車で通勤する ・ラジオ体操をする	・よく噛んで食べる ・腹八分目にする ・1日3食きちんと食べる ・寝る前2時間は食べない	・体重をはかる ・毎食後歯みがきをする ・血圧をはかる ・十分な睡眠をとる

【チャレンジできた項目に、○を記入しましょう。○は1つにつき1ポイントです。】

	1 週目							2 週目							3 週目							4 週目							5 週目							小計
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				
運動	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ポイント				
食事	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ポイント				
その他健康に 関すること	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ポイント				
メモ																																				

●メモ欄は歩数や血圧を書いたり、ご自由にお使いください。 ●期間中、都合により実践できない日があっても大丈夫ですが、できるだけ継続してご自身の健康づくりをしましょう。 ●4週間経つ前にポイントが70ポイントを超えても、必ず4週間以上はチャレンジを続けてください。

イベントチャレンジ記録票

受診日・参加日等を記入し、ポイントに○を付けましょう。

- 健診(検診)の受診日は、健康づくりチャレンジ開始日の過去1年以内も対象です。
- イベントチャレンジの内容は町が実施したもの以外も対象になります。
- 「たばこを吸いません」の項目は、チャレンジ期間内にたばこを吸っていない方が該当します。



イベント
チャレンジの合計

30ポイント以上ためましょう

ポイント

健診・検診項目	受診日	ポイント
特定健診・基本健診	/	20P
胃がん検診	/	10P
肺がん検診	/	10P
大腸がん検診	/	10P
乳がん検診	/	10P
子宮がん検診	/	10P
歯周疾患検診	/	10P
()検診	/	10P

健康管理項目等	ポイント	
たばこを吸いません (健康づくりチャレンジ期間内)	10P	
イベント項目等	参加日	ポイント
元気アップ栄養教室	/	10P
献血	/	10P
町民スポーツ・レクリエーション祭	/	10P
ふれあい健康福祉まつり (食育フェスタ)	/	10P

イベント項目等(名称を書いてください。)	参加日	ポイント
	/	10P
	/	10P
	/	10P

※健康や運動に関するイベント・教室等への参加がポイント対象です。