

健康マイレージ 申請書

美浜町健康マイレージに参加し100P達成したため提出します。

提出期限:令和7年2月3日(月) ※提出は1人1枚まで

フリガナ			
氏名	男・女		
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日生(歳)
住所が町外の方は次のいずれかに○をつけてください	町内在勤	町内在学	
住所	〒 _____		
電話	_____		

達成おめでとう
ございます!



※住所は抽選の案内ハガキの郵送時に使用しますので、郵送希望の住所をご記入ください。

健康マイレージアンケート

今後の事業の参考にするため、アンケートにご協力ください
該当する□にレ点をつけてください。※2枚目の方は記入不要です。

● 参加するのは何回目ですか？

1回 (今年初めて参加) 2回以上 (今年で 回目)

● 健康マイレージはどこで知りましたか？ (複数選択可)

広報 家族や友人 健診の案内 介護予防教室
 サロン 図書館 体育館 ホームページ その他 ()

● 健康マイレージに参加した理由は何ですか？ (複数選択可)

健康のために何かしようと思ったから。 家族や友人に勧められたから。
 まいかカードがもらえるから。 抽選会に参加できるから。

● 健康マイレージを達成する難易度はどのくらいですか？

簡単 普通 難しい (難しかった点)

● 参加された感想や意見をお書きください。(広報への掲載:可・不可)

()

高校生以上用

健康づくりに取り組んで お得をゲットしよう!

～みはま健康マイレージ～

対象者
美浜町に
在住・在勤・在学
の方

Step1
もらう

チャレンジシートをもらう (この用紙)
配布先:保健センター、体育館、図書館
配布日:令和6年4月～令和7年1月末まで



Step2
ためる

チャレンジシートをもらったら健康づくりに
取り組み100ポイント貯めよう
ポイント獲得期間:令和7年1月末まで
★提出は1人1枚まで

100P

Step3
交換

100ポイントたまったら指定の場所に提出し
「まいか」と交換しよう
提出場所:保健センター、図書館、体育館 ※保健センターは郵送も可
提出期限:令和7年2月3日(月)まで
※図書館・体育館への提出、又は保健センターへ郵送で提出された場合は
「まいか」は約1か月後にご自宅に郵送します。



Step4
景品

3月の抽選で景品がもらえます
抽選日が近くなりましたらハガキ等でお知らせします。



・ まいか とは？

愛知県内の協力店舗で発行から1年間、サービスや割引が受けられます。
美浜町では:食と健康の館、魚太郎、えびせんべいの里
協力店は随時更新されています。詳しい情報はこちらから→



・ 抽選会ではどんな景品が当たるの？

★昨年はこんな景品が当たりました
コーヒーメーカー、ミルククイーン (お米)、ハンドレス掃除機など…
★美浜町内のお店からの協賛品も多数あり

お問い合わせ先
美浜町健康・子育て課(美浜町保健センター)
☎0569-82-1111(内線 283・287・289)

切り取って提出

肥満とBMI

肥満は健康に大きな影響を及ぼします。肥満の判定に使われるものとしてBMI (Body Mass Index) があります。

BMIの値が高いと生活習慣病になるリスクが高くなります。

ご自身のBMIを計算してみましょう

計算式

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

【例文】160cm 55kg の方の場合

160cm → 1.6m

55kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 21.5 BMI

BMI(kg/m ²)	判定
18.5未満	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満1度
30~35未満	肥満2度
35~40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

高血圧の予防

生活習慣の見直して高血圧の予防をしましょう

減塩

目標量：男性7.5g未満と女性6.5g未満

・酢や柑橘類の酸味や香辛料をうまく取り入れてみるのも一つです。

・ラーメンのスープをすべて飲まないなど少し意識するだけで変わります。

腹八分目

・肥満は高血圧に大きく関係します。

・過食を防ぐため食事は腹八分目を意識しましょう。また、少なくとも週1回以上は、体重計に乗りましょう。

野菜と果物

・野菜や果物に含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあります。

・野菜は1日当たり小鉢で5~6杯、果物はバナナ1本とオレンジ1個程度を目安にしましょう。

飲酒を控える

・お酒の飲みすぎは高血圧の原因になります。飲酒習慣のある方の許容飲酒量は一日当たり日本酒1合程度と考えられています。

・週1日以上の休肝日を設けましょう。

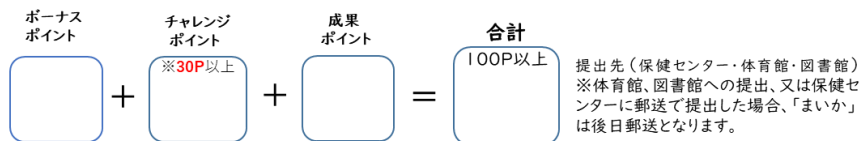
○ナトリウム

- ・体内の水分量を調節し脱水を防いでくれる。
- ・食塩や味噌、醤油に豊富に含まれ、日本人は摂取しすぎてしまう傾向がある。
- ・摂りすぎると高血圧の原因となる。
- ・過剰分を排出させる役割があるカリウムを含有している食品と一緒に摂取すると◎

○カリウム

- ・血圧を正常に保つ
- ・摂取しすぎたナトリウムの排泄を促す。
- ◎カリウムを多く含む食べ物
 - 野菜・イモ類、果実類、魚介・豆類
 - 例・ほうれん草や里芋、アボカド、納豆など。
- ・利尿作用の強いコーヒーやアルコール飲料をとりすぎるとカリウムも排出してしまうため摂りすぎには注意しましょう。

チャレンジシート



ボーナスポイント

受診日を記入し、ポイント獲得!

項目	受診日	ポイント	項目	受診日	ポイント	
人間ドック(がん検診は別途加算)	/	40	がん検診	胃がん	/	10
住民健診	/	20		大腸がん	/	10
学校・職場健診	/	20		肺がん	/	10
歯科検診(学校での健診も含む)	/	10		前立腺がん	/	10
	/	10		乳がん	/	10
	/	10		子宮頸がん	/	10
予防接種	インフルエンザ	/	10	骨密度健診	/	10
	高齢者肺炎球菌	/	10	献血	/	10
	その他()	/	10		/	10

チャレンジポイント

※具体的な目標を立てましょう 【例】 ×毎日たくさん歩く ○毎日5000歩以上歩く
※難易度が低すぎるものは避け、チャレンジできる目標にしましょう

健康づくり目標	あなたにとっての達成難易度
	低・中・高

取り組めた日付を記入したら1日1P。イベントやボランティアに参加したら日付を2つ記入し1日2P。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100

30Pは必須

成果ポイント

当てはまる項目があればポイントに○をつけましょう

項目	ポイント	項目	ポイント
タバコを吸わない	5	お酒を控える・飲まない	5
BMIが18.5~25未満	5	健康診断の結果が良くなった	5

左ページのBMIの計算式を参考にしてください

お問い合わせ先
美浜町健康・子育て課
☎0569-82-1111
(内 283・287・289)

切り取って提出