

ポイントのため方

下記項目①～③のポイントに合わせて100P貯めましょう
令和7年4月以降の健診が対象です

① 健診ポイント

- 1. 健診を受けたら受診日を記入しましょう。
- 2. 受診日の隣にあるポイントが獲得できます。

記入例

項目	受診日	ポイント
住民健診	5 / 1	20

受診日
記入

20P
獲得！

② 健康づくりポイント※30P必須

- 1. まずは健康づくり目標を立てましょう。

記入例

わたしの健康づくり目標は必ず記入（例）1日8000歩以上歩く、禁煙・禁酒する等

1日8000歩以上歩くように

すること

- 2. 健康づくり目標に取り組めたらカレンダーに記録しましょう。
 - 健康づくり目標に取り組めた日は1P
 - 健康づくり以外でも教室やサロンボランティア等の社会参加をした日も1P

実施できた日に○をつけましょう

例

4月15日に健康づくりに取り組んだ
4月24日に〇〇サロンに参加した

1か月分の
ポイント
記入！

4月	2P					
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

③健康維持・改善ポイント

- 1. 健康の維持・改善が見られた場合に記入します。
- 2. 健康の維持・改善が見られたら項目（健診の結果等）を記入します。
- 3. 結果が以前と比べてどのように変化したのか記入します。
※目安として昨年と比べて今年がどのような結果であったのか
- 4. 項目と結果を記入したら隣のポイントを獲得しましょう。

記入例

項目/健康診断の結果等	結果	ポイント
(例) 血圧	140/90 → 120/80	20
むし歯	0本 → 0本	20

合計40P
獲得！

改善してるOK

健康維持できてるOK

その他 タバコの本数、体重、BMI、中性脂肪、コレステロール値のキープ、改善など…

①～③のポイント合計100P貯めたら裏面の健康マイレージ申請書を記入して提出しましょう

①健診ポイント
計

②健康づくり
ポイント
計

③健康維持・改善
ポイント

①②③合計

40

+

40

+

20

=

100

みはまマイレージチャレンジシート

① 健診ポイント 受診日を記入しポイント獲得！※左ページ：ポイントのため方参照

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		
人間ドック等 計			+	がん検診等 計			=	P

② 健康づくりポイント※左ページ：ポイントのため方参照

わたしの健康づくり目標は必ず記入

すること

4月	5月	6月	7月																	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31												
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31													
12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31																	

4月～1月
合計

②健康づくり
ポイント
計

P

30P必須

③健康維持・改善ポイント 各20P※左ページ：ポイントのため方参照

項目/健康診断の結果等	結果	ポイント
	→	20
	→	20
	→	20
	→	20
合計		P

③健康維持・改善
ポイント

①健診ポイント
計

②健康づくり
ポイント
計

③健康維持・改善
ポイント

①②③合計

+

+

=

裏面をご記入ください