



実施期間: 令和7年6月1日~12月31日

1~6の順番で記録表を記入していこう！ポイントに応じて特典を贈呈します。
 〓 どりいむ商品券他。

500ポイントでもれなくやまがた健康づくり応援カードを差し上げます。

1. 氏名、住所、生年月日を記入

氏名:	生年月日:	年	月	日
住所: 白鷹町大字	連絡先電話番号:	-	-	

2. 町がお勧めする健康づくりと獲得できるポイントを確認

健康づくりの内容	ポイント数
①ウォーキングやランニングの歩数	1000歩(10分程度)で5ポイント
②筋トレ・ストレッチ運動・体操・運動教室	5分間で5ポイント
③緑黄色野菜、淡色野菜を毎食食べる	1つずつ以上で5ポイント
④夜21時過ぎは間食しない	できたら10ポイント
⑤寝る前30分間スマホ・タブレット・テレビを見ない	できたら10ポイント
⑥食事の後は、毎回歯みがき	1日できたら5ポイント
⑦週2回の休肝日チャレンジ	1週間出来たら100ポイント
⑧【喫煙者の方】2週間の禁煙チャレンジ	2週間の禁煙で150ポイント
⑨町主催の健康づくりに関する事業への参加	1回参加したら10ポイント

記入例、健康づくりの詳細は裏面をご確認ください。

3. 健康づくりに取り組んでポイントを記録 ※30日分記録できます。連続していなくてもOKです。

月日	ポイント数	月日	ポイント数	月日	ポイント数
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	
/		/		/	

4. ポイントを合計

合計

ポイント

500ポイント以上で提出してください。
 提出の前に裏面アンケートにご協力ください。

5. 記入例、健康づくりの詳細

●獲得ポイントの記入例

月日	ポイント数
6/1	15 ②15分

何をしたかメモを残すと取り組みの記録になります。
②と④で15ポイントなど組み合わせても大丈夫です。

●健康づくりの詳細

健康づくりの内容	詳細
①ウォーキングやランニングの歩数	<u>意識的に実施したものがポイントとなる</u> スマホ等の歩数計で「1日〇歩だった」はポイントにはならない
②筋トレ、ストレッチ運動、体操、運動教室	運動プログラムや元気わくわく教室などに参加の際の時間、自主的に筋トレや体操を行った時間
③緑黄色野菜、淡色野菜を毎食食べる	食べた野菜の数でポイントが加算されるのではなく、 <u>毎食どちらも1つずつ以上食べたら5ポイント</u> <u>緑黄色野菜</u> :中身まで色がついている トマト にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草 オクラ かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜 いんげん モロヘイヤ など <u>淡色野菜</u> :中身が白っぽい キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ なす レタス 白菜 もやし ごぼう とうもろこし 枝豆 かぶ れんこん たけのこ など
④夜21時過ぎは間食しない	間食はお菓子のほか、おにぎりやサンドイッチ、果物、甘い飲み物も含む
⑨町主催の健康づくりに関する事業への参加	健康まつりへの参加、健診結果説明会への参加、健康づくり推進員養成講座受講(養成講座1日につき10ポイント) など

6. ご参加ありがとうございました。アンケートにご協力ください。

- 「しらたか健紅マイレージ」に取り組み、変化したことはありますか。いくつでも○
 - ・運動習慣が身についた ・身体を動かすことが楽しいと感じるようになった ・ストレスが減った
 - ・柔軟性がアップした ・腰痛、膝痛、肩こりなどが軽減された ・健康に関心を持つようになった
 - ・生活習慣(食事・睡眠含む)が改善された ・変化なし ・その他()
- 「しらたか健紅マイレージ」で取り組んだことを今後も継続したい、もしくはこれから新たな運動にチャレンジしたいと思いませんか。あてはまるものに○
 - ・今後も継続したい、新たな運動にもチャレンジしたい ・継続したくない
- BMIを計算してあてはまるところに○をつけてください。

最も病気に
なりにくい!

BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)	取り組み前	取り組み後
肥満: 25 以上 【体重を減らそう】		
適正: 18.5 ~ 24.9 【体重を維持しよう】		
やせ: 18.5 以下 【体重を増やそう】		

- その他、感想やご意見などご記入ください。

※この用紙は、地区のコミュニティセンターや健康福祉センターに置いてある回収ボックスに令和8年1月16日まで入れてください。FAXの場合、表と裏の両面を送ってください。

お問合せ先: 白鷹町健康福祉課健康推進係 電話 0238-86-0210 FAX 0238-86-0115

提出いただいた感想についてはお名前をふせて町報などで紹介させていただくことがあります。ご了承ください。