

令和4年度 しゅうなん健康マイレージ 応募用紙

全て自己申告。令和4年4月1日以降の取り組みが対象です。

3つのコース全て達成で最大5口まで応募できる!!

① けんしんコース

健診を受けて生活習慣を改善する



② ウォーキングコース

ウォーキングをはじめて歩数を記録する



③ 減量コース

3カ月間減量に挑戦する



に「○」または数字を記入してください

① けんしんコース

1口応募

受けたけんしんに1つ以上「○」 実践できている取組3つ以上「○」

特定健診	<input type="checkbox"/>	食生活	栄養バランスに配慮した食生活をほぼ毎日考えている	<input type="checkbox"/>
人間ドック	<input type="checkbox"/>	食生活	野菜をほぼ毎日食べている	<input type="checkbox"/>
がん健診	<input type="checkbox"/>	運動	「塩分の多い料理を控えること」をいつも心がけている	<input type="checkbox"/>
歯科検診	<input type="checkbox"/>	運動	運動習慣がある（1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている）	<input type="checkbox"/>
職場健診	<input type="checkbox"/>	運動	健康のために意識的に体を動かすよう、いつも心がけている	<input type="checkbox"/>
その他のけんしん	<input type="checkbox"/>	こころの健康	朝気持ちよく起きることができる	<input type="checkbox"/>
		こころの健康	心身の疲労回復のための方法を持っている	<input type="checkbox"/>
		歯・口腔	よく噛んで味わって食べることをほぼ実践している	<input type="checkbox"/>
		歯・口腔	過去1年間に歯科検診を受診した	<input type="checkbox"/>
		たばこ・飲酒	喫煙していない	<input type="checkbox"/>
		たばこ・飲酒	適切な飲酒量を知っている ※日本酒1合=ビール500ml=焼酎(25度)水割り1杯=ワイングラス2杯	<input type="checkbox"/>

② ウォーキングコース

(チャレンジウォーキング)

いずれかに○をつけてね

- やまぐち健幸アプリをダウンロードして歩数を記録
- その他アプリで歩数を記録
- 紙に歩数を記録

1口応募

さらに

達成したら○をつけてね

1週間の内、1日5,500歩以上を
5日間以上達成

達成した

しなかった

ウォーキング情報はこちら▼

1口応募

チャレンジウォーキング



③ 減量コース

(サンサンチャレンジ)

(BMI23=23以上の人のみ) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

(例)身長160cm、体重60kgの人の場合
60(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=23.4

3カ月間体重を記録して減量しよう!

開始時と3か月後の
体重を記入

1口応募

3カ月で3kg減をめざす
サンサンチャレンジ
詳細はこちら▼

開始時	kg
3カ月後	kg



さらに

達成したら○をつけてね

3カ月間で-3kg達成

達成した

しなかった

1口応募

あなたの応募数は

①けんしんコース 口 + ②ウォーキングコース 口 + ③減量コース 口 = 合計 口

▶裏面も記入してね

必要事項を記入し、応募する賞品をお選びください。

フリガナ		生年 月日	S・H	年	月	日	提出日	R	年	月	日
氏名				(歳)					
住所	※市外在住の方は勤務・通学先を記入してください。 周南市 () 勤務・通学先名 ()						電話番号				

応募数分 に○を記入してください

①	道の駅ソレーネ周南 商品券 1,000 円分	<input type="checkbox"/>	②	鹿野ファーム詰め合わせギフト ^{※1}	<input type="checkbox"/>
③	徳山動物園年間パスポート ^{※2}	<input type="checkbox"/>	④	湯野温泉 紫水園入浴券・芳山園入浴券	<input type="checkbox"/>
⑤	呼鶴温泉入浴券 東善寺 やすらぎの里入浴券	<input type="checkbox"/>	⑥	石船温泉憩の家入浴券	<input type="checkbox"/>
⑦	シマヤ減塩セット ^{※3} (塩分 55%カット だしの素・減塩みそぶちうますり)	<input type="checkbox"/>	⑧	蔦屋書店 周南市立徳山駅前図書館提供 書籍「しゅうなん散歩」 ^{※4}	<input type="checkbox"/>
⑨	フィットネスクラブ ACS 周南 1 回無料体験ペアチケット	<input type="checkbox"/>	⑩	スポーツクラブ&スパルネサンス徳山 1 回施設利用無料券	<input type="checkbox"/>
⑪	エニタイムフィットネス徳山病院 2 週間無料体験チケット	<input type="checkbox"/>	記入漏れはありませんか？		

※1 当選された場合は、鹿野ファームより直接賞品をお届けしますので、氏名・住所等の情報を鹿野ファームへ提供します。
 ※2 賞品は贈答用ですので、動物園でお客様自身のお手続きが必要になります。
 ※3 当選された場合、徳山保健センターで受け取りになります。
 ※4 当選された場合、周南市立徳山駅前図書館 蔦屋書店 1 階カウンターで受け取りになります。

提出場所に提出、または FAX、ホームページにてご応募ください。

提出場所 徳山保健センター、熊毛総合支所、コアプラザかの

FAX 0834-22-8555 (徳山保健センター)

ホームページ



そうだ！がん検診へ行こう

令和4年 令和5年
6月1日 ▶ 2月末まで!

今、受けるべき検診は？ ※年齢は令和5年3月31日時点

<p>胃 がん検診</p> <p>【対象】50歳以上 ※2年に1回</p>	<p>肺 がん検診</p> <p>【対象】40歳以上</p>	<p>大腸 がん検診</p> <p>【対象】40歳以上 40・45・50・55・60歳の方は 無料</p>
<p>乳 がん検診</p> <p>【対象】40歳以上 ※2年に1回 40歳の方は 無料</p>	<p>子宮 がん検診</p> <p>【対象】20歳以上 ※2年に1回 20歳の方は 無料</p>	<p>前立腺 がん検診</p> <p>【対象】50歳以上</p>