

あなたが 参加した 事業は？	1. 講演会・学習会	いつ? 例)9月17日 何を? 例)早朝ルデック どこで? (町・職場・その他) 例)町
	2. スポーツイベント	
	3. 特定健診・がん検診	

※裏面の注意事項を読み、スタートしましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
9月	<p>私は、()を測定します!! ※kg、歩、mmHgの単位の記入は不要です。</p>						1日 体重・歩数 記入欄→ 血圧記入欄→
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
10月	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
11月	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	

記録表記入についての注意事項

開始日をゼロとして、
増減の値でも可能。
(例) 初日より0.5kg



『測る』 次の3コースから選びましょう

体重 コース

毎日、決まった時間に測ろう！(起床時、眠前など)
デジタル式の体重計がお勧め！
記録は、“測り始めの日をゼロとした増減値”でもOK！

【記入例1】
54.3 (kg)

【記入例2】
+0.5 (kg)

歩数 コース

朝起きてから寝るまでの1日の歩数を測ろう！
ウォーキングの際は、水分をこまめにとろう！
“ウォーキングコースマップ”もご活用を！！

【記入例】
9876 (歩)

血圧 コース

その日の体調や測るタイミングで血圧は変動するよ。
毎日、決まった時間に測ろう！
(朝起きてトイレに行った後、就寝前など)

【記入例】
135/72 (mmHg)

『参加』 健康関連イベントに参加しよう

平成30年4月～11月末までの健康関連イベントなら何でもOK！
町内外を問わず、1つでも参加したらOK！
例) 講演会、スポーツイベント、健診・がん検診等

【記入例】
いつ? H30年6月7日
どこで? 職場
何を? 胃・大腸がん検診
健康診断

応募方法

- ① 直接持参する場合は、役場健康福祉課窓口へ
- ② 郵送する場合は、下の宛先へお送りください。
〒682-0195 東伯郡三朝町大瀬999-2
三朝町役場 健康福祉課 宛て

12/14
応募締切

下記アンケートに
全て答えると賞品
がGETできるのラ



応募者記入欄

住所	三朝町
名前	
年齢	歳
性別	男 ・ 女
電話番号	
希望商品に○をしてください A賞：温泉入浴券 B賞：健康グッズ購入券	

<アンケート>

- Q.健康マイレージ事業の参加は何回目ですか?
(初めて ・ 2回目 ・ 3回目以上)
- Q.健康マイレージ事業の参加のきっかけは?
(健康のため ・ 賞品が良い ・ 楽しそう)
(誘われた ・ 既にやっていることだった)
- Q.体調や意識の変化はありましたか?

記入例) 間食を減らした
体調が良くなったような気がする
夫婦で歩くようになった など

※応募いただきました個人情報は、本事業以外に使用しません。

【お問合せ先：三朝町健康福祉課(43-3520)】