

No.

(1)健康づくりの記録を記入してください



ステップ1 健康診断の受診

受診日	令和 年 月 日（令和7年3月～令和8年2月に受診した健診が対象）
健診の種類	市健診 ・ 医療機関 ・ 職場健診 ・ 人間ドック 妊産婦健診 ・ その他()

ステップ2 下記の事業やイベント等から5ポイント以上を貯める

項 目	ポイント数	獲得ポイント
各種がん検診 *受けたものに○を付けてください (胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)	各1	
骨粗しょう症検診	1	
肝炎ウイルス検診	1	
歯科健診	2	
母子手帳の発行	3	
乳幼児健診・相談の受診	2	
献血	1	
市の健康づくり事業・イベントへの参加 *参加した事業等を書いてください () () () ()	各1	
健康診断結果の改善 *改善した項目を書いてください(例：BMI25→23、LDLコレステロール157→126) () () () ()	各2	
個人目標を立てた健康づくりチャレンジ(1か月) *目標と実行した日付を書きましょう (目標:)	4	
例) 6/1 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		
合計ポイント(5ポイント以上で応募可)		

裏面も忘れずに記入してください

(2) 必要事項を記入してください



氏 名		性別	男 ・ 女
生年月日	年 月 日	年齢	
住 所	〒 那須烏山市		
日中つながる電話番号			

★希望する景品に○を付けます

		対象施設
☐	対象施設で利用できる 1,000円分利用券 	あすなろパン工房、越雲書店、パン職人 いっぴ、ビストロペールドヴォーテ、山あげ 会館、龍門カフェ、くすりのもりしま(烏山 店・大金店)、カワチ薬品(那須烏山店・大金 店)、パティスリーヒラサワ
☐	図書カード	1,000円分
☐	B&Gプール利用券	4回分 ※開館期間は7月～9月まで
☐	デマンド交通利用券	4回分

★希望する抽選コースに○を付けます

☐	食のコース (5名) 例:山あげ牛ハンバーグ
☐	ギフトコース (5名) 例:クオカード、カタログギフト

～アンケートにご協力ください～

1. なすから健康マイレージに参加したきっかけを教えてください。

- ①健康づくりに興味がある ②人から勧められた ③景品がもらえる
④その他()

2. 昨年度も参加されましたか？

- ①はい ②いいえ

3. なすから健康マイレージへの参加により、健康への意識は高まりましたか？

- ①高まった ②変わらない

4. その他、なすから健康マイレージに関する意見がありましたら、お聞かせください。

()