

【企業名をご記入ください】

職場のみんなで健康づくりにチャレンジ！

令和7年度 企業向け につこう健康マイレージチャレンジシート

- 職場の仲間と一緒に健康づくりを進める取り組みです。
- 参加はたった3ステップ！ ※詳しくは中面・裏面をご覧ください

- ①健康診査の受診
- ②4週間の健康習慣や教室参加などを記録
- ③職場でまとめて健康課に提出



中面に記録して、合計ポイントが**45ポイント以上で申請可能！**

※職場の従業員のうち、おおむね半数以上の参加を取りまとめて申請してください

- **特典:**企業の概要や健康づくりの取り組み内容などを市ホームページに掲載します！
個人向け「につこう健康マイレージ」にも同時に申請可能！中面下枠内に☑の上提出すれば、個人向け景品(1,000円分チャージ済み日光WAONカード)も獲得できます！
※個人向け「につこう健康マイレージ」について詳しくは[こちら](#)でご確認ください。



- **申請先:**日光市健康課(今市保健福祉センター内)
企業で取りまとめの上、令和8年3月31日(火)までにご提出ください。

【申請・問合せ先】日光市健康課(今市保健福祉センター内)
〒321-1262 日光市平ヶ崎109 電話0288-21-2756

令和7年度 につこう健康マイレージ チャレンジシート【企業向け】

氏 名					性 別	☐ 男性	☐ 女性
住 所	日光市						
生年月日	西暦		年		月		日
					電話番号		
					日中連絡可能な番号		

①健康診査受診日 年 月 日
 ※2025(令和7)年4月1日から
2026(令和8)年3月31日の受診が有効

☆**該当の健診**に☑をつけてください
☐ 特定健診 ☐ はつらつ健診 ☐ 一般健診 ☐ 人間ドック ☐ 職場での健診

☆**加入保険**に☑をつけてください
☐ 国民健康保険 ☐ 後期高齢(75歳以上の方) ☐ 社会保険 ☐ その他()

☆健診結果書の数値を見ながら記入してください。検査項目にない場合や不明な場合には記入不要です。

検査項目	BMI 体格指数	LDL(悪玉) コレステロール	中性脂肪 (TG)	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c 糖尿病検査	
基準値	18.5～24.9	60～119 mg/dl	30～149 mg/dl	5.5%以下	
前回の健診 年 月		mg/dl	mg/dl	%	
今回の健診		mg/dl	mg/dl	%	
健診結果が基準値内 もしくは前回より改善 していれば2ポイント	+	+	+	=	①計
	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

※2026(令和8)年2月～3月に健診を受診し、結果が手元にない場合には「前回」を令和5年度、「今回」を令和6年度の結果を記入してください。
 ※初めて健診を受診した場合には今回の結果を記入し、基準値内の項目はポイントが得られません。

②チャレンジ記録 以下の【運動】【栄養・歯】の目標についてそれぞれ達成した日に○をつけましょう。

【運 動】 1日合計30分以上身体を動かします！(ウォーキング・ストレッチ・筋トレなど)
 ※できたら枠内に○

【栄養・歯】 1日3食、食事を欠かさず、1日2回以上歯磨きします！ ※できたら枠内に○

	チャレンジ初日！ 健康づくりへ 大きな一歩！	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
【運動】							
【栄養・歯】							
	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目！ 折り返し地点！
【運動】							
【栄養・歯】							
	15日目 中だるみに注意！	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
【運動】							
【栄養・歯】							
	22日目！ ラストスパート！	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目！ 継続は力なり！
【運動】							
【栄養・歯】							

○の数を記入しましょう。
 ○=1ポイントです。

【運動】	+	【栄養・歯】	=	②計
ポイント		ポイント		ポイント

③がん検診・歯科健診の受診 2025(令和7)年4月から2026(令和8)年3月末までの受診が対象

◎各種がん検診(1つ以上受診)や歯科健診(定期受診も含む)でそれぞれ2ポイント獲得できます。

◎がん検診はいくつ受診しても2ポイントです。受診した項目を○で囲んでください。
(胃がん検診だけの受診でも2ポイント、胃がんと肺がん、大腸がん検診の3項目受診でも2ポイント)

日にち	会場名	がん検診(受診したものに○)・歯科健診	ポイント
例 ○月○日	〇〇病院	がん検診受診 (胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)	2
例 ○月○日	▽歯科医院	歯科健診・定期受診	2
		がん検診受診 (胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)	
		歯科健診・定期受診	

④対象講座への参加

③計
※最大4ポイント
ポイント

【対象の講座】健康課・保険年金課などが主催する教室(からだ改善教室・健康づくり推進員養成講座
健診結果説明会・ゲートキーパー養成講座・プレママ教室・離乳食教室など)
公民館主催の各講座(詳細は公民館にお問い合わせください)

対象の講座などは随時追加・更新予定です。詳しくは広報やホームページで確認ください。

◎以下の表に受診・参加した教室等を記入してください。

◎1項目2ポイントです！参加スタンプなどは不要。最大3項目(計6ポイント)まで記入できます。

日にち	会場名	教室名	ポイント
例 ○月○日	今市保健福祉センター	ゲートキーパー養成講座	2

合計ポイント ※45ポイント以上で申請可能！

④計
※最大6ポイント
ポイント

①

+

②

+

③

+

④

=

合計

ポイント

⑤アンケート ※該当する項目に☑を入れてください

マイレージへの取り組みを通じて、生活習慣の改善につながる変化はありましたか？

・運動について

☐変化あり()

☐変化なし

・食事について

☐変化あり()

☐変化なし

・歯について

☐変化あり()

☐変化なし

・その他

☐変化あり()

☐変化なし

≪チャレンジの感想≫ ☐楽しくできた ☐来年も挑戦したい ☐続けるのは大変だった ☐もうやりたくない

該当する場合には以下に☑してください。記載の住所宛に申請翌月末頃に景品をお送りします。

☐19歳以上の日光市民なので、この用紙の提出をもって個人の「にっこう健康マイレージ」にも申請し、景品(1,000円チャージ済み日光WAONカード)の受け取りを希望します。

令和7年度 につこう健康マイレージ チャレンジシート《記入例》

氏 名	日光 健太				性 別	☒ 男性 ☐ 女性			
住 所	日光市 平ヶ崎109								
生年月日	西暦	1960	年	1	月	31	日	電話番号 日中連絡可能な番号	0288-21-2756

①健康診査受診日 2025年 5月 5日 ※2025(令和7)年4月1日から2026(令和)年3月31日までの受診が有効

☆該当の健診に☑をつけてください
☒ 特定健診 ☐ はつらつ健診 ☐ 一般健診 ☐ 人間ドック ☐ 職場での健診

☆加入保険に☑をつけてください
☒ 国民健康保険 ☐ 後期高齢(75歳以上の方) ☐ 社会保険 ☐ その他()

☆健診結果書の数値を見ながら記入してください。

検査項目	BMI 体格指数	LDL(悪玉) コレステロール	中性脂肪 (TG)	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c 糖尿病検査	
基準値	18.5~24.9	60~119 mg/dl	30~149 mg/dl	5.5%以下	
前回の健診 2024年 5月	25.2	135mg/dl	123mg/dl	5.4%	
今回の健診	24.5	128mg/dl	150mg/dl	5.4%	
健診結果が基準値内 もしくは前回より改善 していれば2ポイント	2ポイント	2ポイント	0ポイント	2ポイント	①計 6 ポイント

※令和8年2月~3月に健診を受診し、結果が手元がない場合には「前回」を令和5年度、「今回」を令和6年度の結果を記入してください。
 ※初めて健診を受診した場合には今回の結果を記入し、基準値内の項目はポイントが得られます。

②チャレンジ記録 以下の【運動】【栄養・歯】の目標についてそれぞれ達成した日に○をつけましょう。

【運 動】 ※できたら枠内に○
 【栄養・歯】 1日3食、食事を欠かさず、1日2回以上歯磨きします！ ※できたら枠内に○

	チャレンジ初日！ 健康づくりへ 大きな一歩！	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
【運動】	○	○	○	○		○	○
【栄養・歯】	○	○		○	○	○	○
	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目！ 折り返し地点！
【運動】	○	○	○	○	○	○	○
【栄養・歯】	○	○	○	○	○	○	○
	15日目 中だるみに注意！	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
【運動】		○	○	○		○	○
【栄養・歯】	○		○	○	○	○	○
	22日目！ ラストスパート！	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目！ 継続は力なり！
【運動】	○	○	○	○	○	○	○
【栄養・歯】	○	○	○	○	○	○	○

○の数を記入しましょう。
 ○=1ポイントです。

【運動】 25ポイント + 【栄養・歯】 26ポイント = ②計 51ポイント

③がん検診・歯科健診の受診

日にち	会場名	がん検診(受診したものに○)・歯科健診	ポイント
令和7年5月5日	今市保健福祉センター	がん検診受診(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺)	2

④対象講座への参加

日にち	会場名	教室名	ポイント
			③計 2 ポイント

合計ポイント ※45ポイント以上で申請可能！58ポイント以上で抽選にも参加！ ④計 ポイント

① 6 + ② 51 + ③ 2 + ④ 0 = 合計 59