

# 「匝瑳市健康マイレージ」の取り組み方

①

「チャレンジシート」  
を入手

②

健康への取り組み  
を行いポイント  
をためる

③

チャレンジシートを  
提出して  
記念品と交換

健康づくりを  
継続させましょう!

- ① 健康管理課などで「健康マイレージ チャレンジシート (兼申請書)」(本紙)を入手します。
- ② チャレンジ期間中に、必須ポイントと選択ポイントを合わせて100ポイント以上になるように健康づくりに取り組みます(中面参照)。
- ③ 申請書に必要事項を記入し、100ポイント以上ためて健康管理課に提出します。

## 交換申請の方法

### 【交換申請窓口】

#### ■野栄総合支所

日時 令和9年2月1日(月)～2月2日(火)  
午前9時～午後4時

#### ■健康管理課(保健センター内)

日時 令和9年2月3日(水)～2月10日(水)  
午前9時～午後4時 月曜日から金曜日まで

※交換申請窓口は2か所です。それぞれ受付期間が異なりますのでご注意ください。

### 【お持ちいただくもの】

申請書(本紙)

本人確認できるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)  
健診(検診)結果票(必須ポイントのみ)

### 【記念品】

健康管理グッズ