❶ □ 松山市に居住　❷ □ 松山市に勤務　❸ □ 松山市の学校に通学　※該当する箇所にチェックしてください

エントリー番号（事前登録された方のみ）		※エントリー番号を記入した場合、下記項目の記入は不要です。	
ふりがな		性別	
お名前		住所	〒　　－
生年月日	年　　月　　日（　　歳）		
電話番号	（　　）　　－		
健康保険の種類			
現在の健康状態について気になる点をご記入ください。〔　　〕			

大人版

50ポイント以上獲得すると抽選で豪華賞品が当たります！

①チャレンジ目標を設定し、3週間取り組もう！ 必須

健康づくりに関する目標ならなんでもOK！

目標：

実施した日付を記入しましょう！

□ 必須期間　□ ボーナスポイント期間

3週間達成で30P！

4週間達成で35P！

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

※３週間の取組が必須です。３週間達成で30ポイント、４週間達成でプラス5ポイント、最大35ポイント。

① ポイント

連続した日でなくても大丈夫！

②健診・検診を受診しよう！ 必須

松山市が実施する健診や、会社での定期健診、個人で医療機関で受診する健診、がん検診、人間ドックなどが対象です。

受診した健診・検診の種類を記入してください。

チェック１つで10ポイント！

- □ 職場・学校・市などが実施する健診を受診した（特定健診など）　受診月［　　］
- □ がん検診を受診した　受診月［　　］
- □ 歯科健診を受診した（歯周病検診を含む）　受診月［　　］
- □ 人間ドックを受診した（がん検診込の場合、各種検診にも☑）　受診月［　　］

② ポイント

③健康づくりに関するイベントや講座に参加し、新たな取組を始めよう！

参加したイベントや講座、新たな取り組み１つにつき５ポイント！

チェック１つで5ポイント！

- □ 市や県が実施する健康・スポーツイベントや講座に参加した
- □ 健康づくりを目的とした地域・職場のイベントや活動に参加した
- □ 「まつやまスマイルウォーキングマップ」のコースを歩いた
- □ 「松山城登頂ウォーキング」にチャレンジした
- □ 「毎食野菜！簡単お手軽レシピ」、「野菜時短レシピ集」から１品作った
- □ その他〔　　〕

③ ポイント

50ポイント貯まったら －ふりかえり－ 必須

賞品の応募には50ポイント及びふりかえりの記入が必要です。

①＋②＋③ 合計 ポイント

Q1.健康マイレージ事業をどこで知りましたか。
- □ 広報誌を見て　□ 市のホームページ　□ 会社等から
- □ 家族知人から　□ 市の事業や講座・イベントに参加して
- □ その他〔　　〕

Q2.昨年度、チャレンジシートを提出しましたか。
- □ はい　□ いいえ

Q3.この事業をきっかけに、初めて取り組んだものや参加したものはありますか。
- □ はい　□ いいえ

Q4.（Q3で「はい」と答えた方）初めて取り組んだものや参加したものはどのようなものですか。
- □ 健診（人間ドック・がん検診・学校や会社や市の健診・歯科健診）
- □ 簡単な健康づくり・健康に関する取組
- □ その他〔　　〕

Q5.健康づくりに取り組んでみて何か効果を感じましたか。
- □ 効果を感じた　□ 効果を感じなかった

内容〔　　〕

Q6.この事業参加後も、何か健康づくりを続けていますか。
- □ はい　□ いいえ

Q7.（Q6で「はい」と答えた方）どのようなことを続けていますか。

〔　　〕

Q8.この事業に参加して、健康に関心を持つきっかけになりましたか。
- □ はい　□ いいえ

Q9.ご自身やご家族の感想などがあればご記入ください。

〔　　〕

❶ □ 松山市に住んでいる　❷ □ 松山市の学校・園に通っている　※あてはまればチェックしてください

エントリー番号（事前登録された方のみ）		※エントリー番号を記入した場合、下の項目の記入は必要ありません。	
ふりがな		住所	〒　　－
お名前			
性別			
園や学校名			
学年		電話番号	（　　）　　－

子ども版

30ポイントゲットするともれなく参加賞がもらえます！

健康チャレンジシート

健康づくりに3週間チャレンジしよう！

●はみがき

●30分以上体を動かす

●しっかり朝ごはん

●はやねはやおき

健康に関することならなんでもOK！

おうちの人と相談して決めよう！

3週間がんばって30ポイントゲットしよう！

チャレンジする目標を書こう！

実施した日付を記入しよう！

スタート

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
／	／	／	／	／	／	／

8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
／	／	／	／	／	／	／

15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
／	／	／	／	／	／	／

ゴール

連続した日でなくてもOK！

ポイントGET!

30ポイントたまったらふりかえり！

必ず答えてね

あてはまるものに☑しよう！

Q1.どうして参加してみようと思いましたか。（2つ以上でもいいです）
- □ おうちの人にさそわれたから　□ 友達もやっていたから
- □ 参加賞がもらえるから　□ その他〔　　〕
- □ 体にいいことを続けてみようと思ったから

Q2.参加してよかったと思いますか。
- □ はい　□ いいえ

Q3.（Q2で「はい」にチェックをした人）よかったことを教えてください。

〔　　〕

Q4.参加した後も、なにか健康づくりをしていますか。
- □ はい　□ いいえ

Q5.（Q4で「はい」にチェックをした人）どのようなことをしていますか。

〔　　〕

Q6.去年チャレンジシートの提出をしましたか。
- □ はい　□ いいえ

ふりかえりが書けたら

チャレンジシートを提出して参加賞をもらおう！

さらに ご家族の皆様へ

Wチャンス！

お子様と一緒に取り組むことで、お子様向けプレゼントが抽選で当たります！ この機会にお子様と一緒に健康づくりにチャレンジしてみませんか？

左側ページの「大人版チャレンジシート」で今すぐ一緒にチャレンジ！！

氏名		続柄	

※1 エントリーはお子様1名につき1回までです。
※2 別のシートをご利用の場合は、こちらに大人版の参加者氏名をご記入ください。