

健康ポイントの貯め方

1. 健診★チャレンジ(最高:30点)

令和6年4月1日以降に受診したまたは受診予定の健診のみ記入可能です。

3つの健診(検診)のうち1つでも受診したら健康ポイント30点です。

2. FUN+WALK★チャレンジ(最高:4か月×30点=120点)

FUN+WALKアプリを利用してアプリ内で150ポイント貯めるとさくら市のクーポンと交換できます。クーポン1つにつき健康ポイントは30点です。

3. 健康★チャレンジ(最高:122日×1点=122点)

目標を選んで120日間チャレンジします。カレンダーにできたら○、できなかったら×をつけて記録します。○の合計ポイントが健康ポイントです。

★1~3のチャレンジを組み合わせて合計120点以上貯めましょう★

応募方法

2次元コード(QRコード)から応募する

2次元コード(QRコード)を読み取り必要事項を入力してください。

※チャレンジシートの写真を添付する必要があります。

または

応募ボックスに投函する

本チャレンジシートを応募ボックス投函してください。

※各庁舎が開庁日、開庁時間のみ投函可能

場所: 氏家保健センター

市民課、喜連川市民生活室



令和7年1月1日~
1月23日まで
読取り可

マイル説明会

さくら健康マイルの実施方法や
応募方法の説明会実施しています。

ぜひ、ご利用ください(要予約)。

詳しくは、広報・ホームページでご確認ください。

詳しくはこちら



19歳以上のさくら市在住者限定

第2弾

さくら健康マイル

チャレンジシート

実施期間中に健康ポイントを貯めて応募すると
抽選で50名様に5,000円相当の賞品をプレゼント!
抽選にはずれた場合でも応募者全員に選べるプレゼントを贈呈します!!

チャレンジ期間



令和6年

9月1日(日)→12月31日(火)

応募期間



令和7年

1月1日(水)→1月23日(木)

1. 健康ポイントを貯める

チャレンジを組み合わせて、健康ポイントを
120点以上貯める

2. 応募する

2次元コード(QRコード)から申請
または応募ボックスに投函

※申し込み内容に不備があった場合は、無効となります

2月中旬頃に賞品を発送します。楽しみにお待ちください



さくら市健康増進課

☎028-682-2589



1. 健診★チャレンジ

健診(検診)名 <small>令和6年4月1日以降に受診した(予定)健診に限る</small>	受診日	受診場所	健康ポイント
基本(特定)健診	/		30点
がん検診	/		
歯科健診	/		

2. FUN+WALK★チャレンジ

実施月	クーポンコード	ポイント	実施月	クーポンコード	ポイント
9月		30点	11月		30点
10月		30点	12月		30点

アンケート

4か月間お疲れ様でした！
アンケートに答えて応募してください

名前： _____
 生年月日： 年 月 日
 年齢： 歳
 電話番号： _____

加入保険：さくら市国保・社会保険・後期高齢者医療制度・その他()

1. 合計獲得健康ポイント

- 1. 健診★チャレンジ 点
 - 2. FUN+WALK★チャレンジ 点
 - 3. 健康★チャレンジ 点
- 1~3の合計ポイント 点

2. 希望の賞品(1つに☑)

- セブンハンドレッドゴルフまたはフットゴルフプレー代700円引き
- お丸山ホテルレストラン10%引き(1,500円以上利用時)
- 菜っ葉館500円券 ※使用期限：R7.3.31まで
- 塩谷広域行政組合ゴミ袋(40ℓ×10枚)

3. さくら健康マイルを始めたきっかけ

- を教えてください(複数回答可)
- 広報・ホームページを見て
 - 健康のため
 - 賞品がもらえるため
 - その他()

4. さくら健康マイルを実施して健康意識は変化しましたか？

- 意識するようになった
- もともと意識している
- あまり意識していない

3. 健康★チャレンジ

選んだ目標に☑をしてください

- 【運動】 毎日ラジオ体操をする
- 【歯】 毎食後歯を磨く
- 【食事】 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる
- 【その他】 毎日血圧または体重を測る



カレンダーに目標が達成できたら○、できなかったら×をつけましょう。

9月

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					

10月

	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	31				

11月

	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	

12月

	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	31

4か月間の○の合計 個