きたなごや健康マイレージ

チャレンジシート

氏名：　　生年月日：　　年　　月　　日（　　歳）　性別：男・女

住所：北名古屋市　　「まいかカード」と交換回数：初めて・2回目以降

目標：運動（　　）、野菜（　　）、たばこ（　　）、その他（　　）

※目標（例）：運動（ラジオ体操）、野菜（毎食サラダを食べる）、たばこ（禁煙する）　など

▼ **チャレンジ目標に挑戦してできたら日付を記入しましょう。（1日1ポイントまで）**

月／日	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 ／	**健診ポイント（10ポイント）** 健診日：　月　日 健診名：特定健診・がん検診・歯周病検診			

※ご家族分をコピーしてご使用ください。

マイレージ　アンケート

健康マイレージにご参加いただきありがとうございます。
今後の事業の参考にするため、お手数ですがアンケートにご協力ください。
該当する番号に○を付け、（　　）の中に具体的な内容をお書きください。

問1　健康マイレージに参加しようと思ったきっかけは何ですか？（複数回答可）

1. 健康づくりを始めようと思ったから
2. 健康に関心があったから
3. まいかカードが欲しかったから
4. 特典が魅力的だったから
5. 家族や知人など、周りに勧められたから
6. その他（　　）

問2　健康マイレージに参加してから変化したことがありますか？（複数回答可）

1. 運動習慣
2. 食生活
3. タバコをやめた（減らした）
4. 健診を受けた
5. 体重（　　）kg →（　　）kg
6. 変化したことはない
7. その他（　　）

問3　来年度も健康マイレージに参加してみたいと思いますか？

1. 参加したい　2. どちらともいえない　3. 参加したくない

ご協力ありがとうございました。