

まっど健康マイレージ

応募用紙

第11期中に獲得した各マイルの合計が50マイル以上で抽選対象となります。

問い合わせ先
まっど健康マイレージ事務局
(松戸市役所 健康推進課)
電話 :047-366-7486

Aマイル	Bマイル	Cマイル	自分マイル	合計

+ + + =

表・裏両面の太枠内は必須項目ですので、必ず記入しましょう



まっど健康マイレージ
公式ホームページ



応募方法など詳しくは
ホームページを見てね!

オンライン
申請システムの
応募はこちら



松戸市オンライン
申請システム

申請日	令和 年 月 日	※氏名等が変更になった場合は、マイル管理の都合上、旧の情報も併せて欄内にご記入ください。			
ふりがな		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齢	才
氏名	氏 名	生年月日	<input type="checkbox"/> 大 <input type="checkbox"/> 昭 <input type="checkbox"/> 平	年	月 日
電話番号	()	勤務先 学校名	市外在住の方はご記入ください		
住所	〒 -				

アンケート(該当する項目にチェックをつけてください)

①まっど健康マイレージに参加した理由はなんですか？(2つまで選択可)

- 健康づくりのきっかけになるから 健康づくりのはげみになるから
 家族・友人・知人に勧められたから 特典があるから
 マイルを貯めることが楽しいから

②まっど健康マイレージに参加して、健康づくりの意識は以前より高まりましたか？

- はい いいえ

ご協力ありがとうございました。

〈事務局記載欄〉	
受付	番号
備考	
<input type="checkbox"/> ち〜パリュ〜カードの交付を希望します	

※記入いただきました個人情報につきましては、まっど健康マイレージ事業に係る事務や調査研究以外には使用しません。
 ※一部景品は、来所による受け取りが必要となります。期日までに受け取りがない場合は、辞退とさせていただきます。

A (15マイル) ※自分で記入してください※医療機関からの証明書は不要です

対象となるけんしんの番号

日付	健(検)診等の番号	受けた場所	過去3年以内に未受診の場合○をつける	まっど健康マイレージは健(検)診を受けるきっかけになりましたか？
4/1	①	松戸市立総合 記入例		はい・いいえ
/				はい・いいえ
/				はい・いいえ
/				はい・いいえ
/				はい・いいえ
/				はい・いいえ

- 産婦人科
- 脳ドック
- 妊婦健診
- 妊婦健診補償
- 産婦健診＝産科健診
- 脳がん健診
- 大腸がん健診
- 胃がん健診
- 子宮頸がん健診
- 乳がん健診
- 骨髄生体検査
- 肝炎ウイルス検査
- 口腔がん健診
- インフルエンザ予防接種
- 肺炎球菌予防接種
- 特定保健指導＝特定保健指導(生活習慣病予防)
- 検便検査＝がん検便検査(大腸がん)
- 歯科健診＝歯科健診
- ① 肥満＝BMIの算出
- 新型コロナウイルス検査
- 前立腺がん健診 ●喉頭がん予防検査

B (5マイル) ※5マイル券を貼るか、5マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましょう

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

C (1マイル) ※1マイル券を貼るか、1マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましょう **1日3マイルまで**

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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

自分マイル

※自分にあった健康づくりの目標を決め、実施したら日付を書きましょう
 ※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日2マイル貯めることができます
 (1マイル) ※第11箇中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。

目標1つあたり 1日1マイルまで

目標1	例) 1日5,000歩以上歩く										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	32	33	34	35	
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
目標2	例) 1日6時間以上睡眠をとる										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	32	33	34	35	
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	